FACILE
CUCINA
rivista più INSERTO a soli
€2,90
MENSILE - N.3 - MARZO 2019
TRÈS CHIC
• Strudel salato con mimosa di uovo
Ravioli, tortelli & Co.
Pollo primavera ripieno
Colombine e uova di cioccolato
EVER-GREEN
• Soufflé agli asparagi
• Carciofi ripieni
Torta Pasqualina super... FACILE
FACILE ISSIMA CUCINA
Plumcake dolci e salati
Aspettando
PASQUA
Idee per la tavola di festa
e golose primizie di stagione
ALL'INTERNO, L'INSERTO STACCABILE
ISSN 9772532826007
€ 2,90
90003
9 772532 826007
POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - UK 5,50 £ - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

Editoriale

Prove generali

Finiti i bagordi carnascialeschi? Cominciata l'operazione detox (quanto mai appropriata per il periodo quaresimale)? Bene, così possiamo portarci avanti con… la **cucina di Pasqua**! Pranzi e colazioni tradizionali; specialità regionali e dolci tipici; delizie di stagione per le prime tavolate en dehors… le prossime occasioni di convivio sono importanti e belle, ma le nostre proposte sono tante, originali e facili, naturalmente, che nessuna ricetta potrà spaventarvi! Per il pranzo della Resurrezione (che, diversamente dal Natale "con i tuoi", di solito si fa "con chi vuoi"), il codice del menu e dell'apparecchiatura è chic, ma non possono mancare alcuni classici della tradizione: il **timballo di riso** ripieno (cicoria, caciocavallo, uova sode… una bontà), che può fare da entrée o da primo piatto; il **pollo ripieno**, da affettare tiepido; la **pizza rustica al salame** o al formaggio (perfetta per l'aperitivo o come pane di accompagnamento); dessert candidi e freschi, come le **meringhe al lemon curd** e fragole, la **panna cotta con cioccolato bianco allo zafferano**, il **biancomangiare** o il **semifreddo allo yogurt**, all'arancia e cointreau. Va da sé che ci sia pure un focus sulle **torte "pasqualine"** rivisitate e soprattutto semplificate (come la quiche in copertina, ispirata alla più complessa versione ligure, con 33 di strati di pasta sfoglia, qui riproposta con pasta fillo pronta e un succulento ripieno di ricotta, spinaci e uova intere), anche in variante raffinatissima di **strudel salato con mimosa d'uovo**, perfette per il picnic di Pasquetta, che il 22 aprile non dovrebbe "tradirci" e promettere bel tempo. Non è Pasqua, però, senza **ravioli & Co.**, quindi ecco una serie di proposte fantasiose e gustosissime da fare in quattro e quattr'otto con **sfoglia all'uovo pronta**, **formine coppapasta** e tante idee di **ripieni** da abbinare alle diverse forme. **Verdure e ortaggi di stagione** non mancano - **carciofi** in primis -, come pure una bella scelta di ricette di **agnello**, **capretto**, **pollo** e **coniglio**, per chi non rinuncia alle carni della tradizione. Annegar vi sarà dolce nel mar della golosità: **uova di cioccolato da farcire** con panna, mascarpone e crema di pistacchio; **colombine veloci da fare**, ma perfette da presentare con tanto di glassa e mandorlato; **cassata**, **torte soffici alla ricotta o ai kiwi**, **ciambella alla mousse di mandorle** e l'immancabile **salame di cioccolato**. Da non trascurare, però, anche tante **ricette "Wow"** da fare con quel che c'è in frigo e **idee creative** per la tavola di tutti i giorni: perché forse una rondine non fa primavera, ma questo numero di Facile decisamente sì!

La Redazione

Foto B. Torresan

FACILE CUCINA

sommario

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

BOLOGNA

PARMA, MODENA, REGGIO EMILIA

66

88

76

98

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE: Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO: Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE: Corrado Azzolini
corrado.azzolini@almamail.it
DIRETTORE RESPONSABILE: Valter La Tona
valter.latona@almamail.it
VICE DIRETTORE: Giulia Macrì
giulia.macri@almamail.it
HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi, Emanuela Bianconi
REDAZIONE TESTI: Cristina Bianconi
SEGRETERIA DI REDAZIONE: Marta Koral
marta.koral@almamail.it - alma.desk.food@almamail.tv
GRAFICA: Simona Ferri
RICETTE: G. Aresu, M. Avalos Flores, F. Argentino, M. Bianchessi, R. Bisi, F. Campoli, F. Carrara, Carosi, R. Caucci, M. Chinappi, A. Esposito, S. Fagioli, L. Freni, M. Fumero, G. Gandino, V. Gigli, C. Lunardini, C. Manzi, R. Mara Liche, L. Messeri, G, Nalon, G. Nosari, S. Pennisi, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, S. Rossi, L. Sardo, G. Steffanina, S. M. Teutonico, M. P. Timo, S. Zecca.
FOTO: A. Adams, E. Andreini, M. Avalos Flores, A. Aravini, C. Bellasio, I. Beretta, F. Brambilla, R. Calzoni, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, M. Della Pasqua, D. Di Rienzo, A. Favara, C. Gargioni, T. Mattiello, G. Marotta, G. Nofrini, A. Orazi, A. Pecorelli, M. Ravasini, V. Repetto, V. Romiti, S. Rossi, M. Sjöberg; S. Serrani, S. Rossi, B. Torresan, N. Valdisteno, R. Venezia, S. Zecca.
FOTO COVER: Raffaella Caucci
PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*
PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it
STAMPA: Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A. via Zanica, 92 - 24126 Bergamo - tel. +39 035.329.1

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano - tel. +39 02.25.821
DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30
Numero 3 - Anno III - Marzo 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina
FINITO DI STAMPARE MARZO 2019
SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv
SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
abbonamenti@ieoinf.it

Codice chic

Chi ha tempo, non aspetti tempo… recita un vecchio adagio. E allora iniziate a raccogliere le idee per preparare un pranzo di Pasqua très chic che metta d'accordo gusti e tasche di tutti

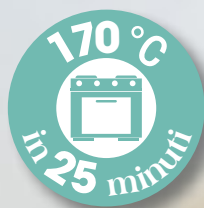
10

0,80€ a porzione

Soufflé ▲ agli asparagi

Ingredienti per 4 persone
500 g di **asparagi già lessati**
40 ml di **latte** • 60 g di **burro**
60 g di **farina** • 5 **albumi** • 50 g di **grana**
70 g di **emmentaler** • 2 **tuorli**
noce moscata • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **burro** • **pangrattato**

Preparazione
• **Fate sciogliere** in un pentolino il burro, unite la farina e fate tostare; versate a filo il latte caldo e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino a ottenere una besciamella densa e liscia. Regolate di sale e profumate con una macinata di pepe e di noce moscata. • **Unite** l'emmentaler e il grana, grattugiati, e gli asparagi a rondelle (tenetene qualcuno intero da parte).
• **Togliete** dal fuoco e fate intiepidire, quindi incorporate i tuorli e amalgamate. Unite infine gli albumi, montati a neve ben ferma, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. • **Versate** il composto nelle cocotte monoporzione, imburrate e cosparse di pangrattato, riempiendole fino a due terzi (tenete da parte un po' di salsa). Infornate a 190 °C per 15-16 minuti. Sfornate, guarnite con la salsa e servite con gli asparagi tenuti da parte.

170 °C in 25 minuti

Fagottini con ricotta crescenza e salsiccia

Ingredienti per 6 persone
10 **quadrati di pasta all'uovo** da 14 cm di lato • 300 g di **ricotta di pecora** • 300 g di **crescenza**
500 g di **verza già lessata**
1 **uovo** • 1 spicchio di **aglio**
3 **salsicce** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: 50 g di **pecorino grattugiato** • 250 ml di **panna fresca** • **burro**

Preparazione
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata per pochi secondi, quindi passatela in acqua fredda, scolatela e fatela asciugare su un canovaccio pulito. • **Per il ripieno**: fate saltare velocemente in padella con un filo di olio, l'aglio e un pizzico di sale e di pepe. Spegnete e lasciate raffreddare.
• **Fate rosolare** le salsicce, spellate e sgranate, in un'altra padella. Mescolate in una ciotola la ricotta con la crescenza, le salsicce e la verza.
• **Aggiungete** l'uovo e amalgamate ancora. Regolate di sale e di pepe. Farcite i quadrati di pasta con una cucchiaiata di ripieno, chiudeteli a fagottino e disponeteli in una teglia, precedentemente imburrata.
• **Spennellate** i fagottini con un po' di burro fuso e cospargete con il pecorino grattugiato e la panna. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 15 minuti (devono diventare dorati). • **Sfornate**, sformate i fagottini e serviteli ben caldi.

Timballo di riso cicoria e uova sode

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **riso ribe** • 1 **cipolla** • 300 g di **polpa di vitello macinata**
200 g di **fegatini** • 200 g di **caciocavallo** • 50 g di **parmigiano grattugiato**
1,5 l di **brodo di carne** • 1 bicchiere di **vino bianco** • 80 g di **pangrattato**
1 spicchio di **aglio** • 500 g di **cicoria già lessata** • 5 **uova sode** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe.** Per la finitura: 10-15 **uova di quaglia sode**

Stupite tutti con 3,50€

Preparazione
• **Fate appassire** la cipolla tritata in una padella con un filo di olio e un po' di acqua. • **Aggiungete** la carne e i fegatini a dadini e fate rosolare per qualche minuto. Regolate di sale e di pepe e sfumate con il vino. • **Incoperchiate** e cuocete per 10 minuti, facendo attenzione a non fare asciugare troppo la carne. • **Portate** il brodo di carne a bollore, versate il riso e portate a cottura (al termine il riso dovrà risultare asciutto e compatto). • **Fate insaporire** la cicoria in una padella con l'aglio e un filo di olio. • **Ungete** uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro e cospargete il fondo e le pareti dello stampo con un po' di pangrattato, precedentemente tostato in padella. • **Fate** un primo strato di riso, proseguite con una parte di carne e fegatini, poi con le uova sode sbriciolate e il formaggio a tocchetti, e infine con la cicoria e parmigiano. • **Proseguite** fino a esaurimento degli ingredienti. • **Spolverizzate** con il pangrattato rimasto, condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per 30 minuti. • **Sfornate**, sformate e guarnite con le uova di quaglia.

La tavola? Presentatela così

BICCHIERI: scegliete quelli a calice, più eleganti. Uno grande per l'acqua e 1 o 2 più piccoli per il vino.

LE FORCHETTE vanno posizionate alla sinistra del piatto. Il coltello alla destra, con la lama rivolta verso il piatto.

IL PIATTO SEGNAPOSTO rimane in tavola dall'inizio fino al dessert. Di conseguenza, va abbinato agli altri elementi dell'apparecchiatura.

I TOVAGLIOLI sono in set con la tovaglia. Si consiglia di disporli in modo semplice e pratico all'uso, senza manipolarli troppo.

IMPREZIOSITE la tavola con elementi decorativi: un centrotavola, ovetti colorati, un rametto di ulivo… ma senza esagerare.

Pollo primavera ripieno

Ingredienti per 4 persone
1 **pollo** da circa 1,4 kg **disossato**
300 g di **parmigiano** • 4 **uova**
2 **carote già lessate**
1 mazzetto di **asparagi già lessati**
100 g di **piselli già lessati**
100 g di **prosciutto cotto in fetta unica**
1 spicchio di **aglio**
1 rametto di **rosmarino**
1 bicchiere di **vino bianco**
pangrattato • **sale e pepe**

Preparazione
• **Aprite** il pollo a libretto, salate, pepate e massaggiate la carne. • **Preparate il ripieno**: scaldate una padella antiaderente, versate due manciate di pangrattato e tostatelo brevemente, bagnandolo con 1-2 cucchiai di brodo del risotto. Spegnete, unite il parmigiano e 2 uova, e mescolate. • **Rassodate** le uova rimaste in acqua bollente per 8 minuti a partire dal bollore, scolatele, sgusciatele e tenete da parte. • **Tagliate** a bastoncino le carote e fate lo stesso con il prosciutto cotto. Distribuite il pangrattato sulla carne, adagiate sopra il prosciutto, le carote, i piselli e gli asparagi; disponete al centro le uova sode. • **Arrotolate** la carne, facendo attenzione a sigillare bene il ripieno, e legate con lo spago da cucina. • **Massaggiate** la carne con un trito di aglio e rosmarino, salate, pepate e trasferite in una teglia. Bagnate con il vino, infornate a 180 °C e fate cuocere per almeno 1 ora. Sfornate e lasciate intiepidire. • **Filtrate** il fondo di cottura e fatelo ridurre sul fuoco a fiamma vivace. Eliminate lo spago da cucina dall'arrosto, tagliatelo a fettine e servitelo, nappato con il suo fondo di cottura ridotto.

Pizza al salame olive e rosmarino

Ingredienti per 8 persone
1 kg di **farina** • 150 ml di **olio extravergine di oliva** (più altro per lo stampo) • 300 ml di **latte**
3 **uova** • 150 g di **olive taggiasche**
100 g di **salame** • 20 g di **zucchero**
30 g di **lievito di birra** • 12 g di **sale**
1 **tuorlo** • **rosmarino**

Preparazione
• **Setacciate** la farina e disponetela a fontana. Raccogliete al centro le uova, l'olio, lo zucchero, il lievito, il sale e il tuorlo, e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Trasferite** in una ciotola, coperta con un canovaccio, e lasciate lievitare a temperatura ambiente per 45 minuti o fino al raddoppio del volume.
• **Snocciolate** intanto le olive e tagliatele a rondelle. Trascorso il tempo, riprendete l'impasto e sgonfiatelo leggermente, unite 100 g di olive, gli aghi di rosmarino sminuzzati e il salame a cubetti.
• **Sistemate** l'impasto in uno stampo a ciambella, da 28 cm di diametro, leggermente unto e lasciate lievitare ancora per una mezz'ora. • **Cospargete** quindi la superficie con gli aghi di rosmarino e le olive restanti.
• **Infornate** a 180 °C per 40 minuti. Sfornate, sformate e servite.

Girelle di pane ▲ allo zafferano e papavero

Ingredienti per 4 persone
500 g di **farina** • 300 ml di **latte**
12 g di **lievito di birra fresco**
50 g di **burro** • 12 g di **sale**
2 bustine di **zafferano** • **semi di papavero**
panna fresca

Preparazione
• **Fate sciogliere** il lievito in un goccio di latte. Disponete la farina a fontana, unite al centro il lievito sciolto e iniziate a impastare; sciogliete lo zafferano in un po' di latte tiepido e unite anche questo all'impasto. • **Versate** a filo il latte restante, freddo, e proseguite a impastare. Incorporate il burro e infine il sale, e lavorate ancora fino a ottenere un impasto morbido. • **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 40 minuti a temperatura ambiente. • **Stendete** quindi l'impasto a uno spessore di circa 1-1,5 cm; inumidite un lato dell'impasto e cospargetelo con un po' di semi di papavero. • **Arrotolate** l'impasto e tagliate il filoncino ottenuto a fettine spesse circa 2 cm. Trasferite le girelle in una teglia con carta forno e lasciatele lievitare, coperte, fino al raddoppio del volume. • **Spennellate** le girelle con un goccio di panna e infornate a 180 °C per circa 12 minuti. • **Sfornate**, lasciate raffreddare e servite.

Stupite tutti con 2€

◂Meringhe al lemon curd e fragole

Ingredienti per 6 persone
12 **meringhe** • 200 g di **panna montata** • 150 g di **fragole**
Per il lemon curd: 300 ml di **succo di limone** • 120 g di **burro** • 2 **uova**
4 **tuorli** • 180 g di **zucchero**
50 g di **amido di mais**

Preparazione
• **Per il lemon curd**: in una casseruola portate a bollore 200 ml di acqua con il succo del limone e il burro. A parte, lavorate lo zucchero con le uova, i tuorli e l'amido di mais, mescolando bene con una frusta ma senza montare il composto. Quando il liquido sarà arrivato al bollore, toglietelo dal fuoco, versatelo sul composto a base di zucchero e uova, e mescolate.
• **Rimettete** il composto sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere la giusta densità.
• **Trasferite** la crema in un recipiente, coprite con un foglio di carta forno a contatto e lasciate raffreddare.
• **Mondate** le fragole, sciacquatele e tagliatele in quarti. • **Tagliate** delicatamente la parte superiore delle meringhe, in modo da creare tanti cestini. • **Farcite** i cestini di meringa con il lemon curd, guarnite con ciuffi di panna e con le fragole, e servite.

Meringa fatta in casa

Montate a neve ben ferma **4 albumi** con **un pizzico di sale**; versate a pioggia **100 g di zucchero a velo** e amalgamate ancora. Trasferite la meringa in un sac à poche con bocchetta liscia. Formate su una teglia con carta forno tanti cestini, e infornate a 80 °C per 2 ore.

Semifreddo di yogurt all'arancia e cointreau

Ingredienti per 4 persone
120 g di **fiocchi di avena**
150 g di **burro** • 4 cucchiai di **miele di acacia** • 40 g di **cioccolato tritato** (o **gocce di cioccolato fondente**)
400 g di **yogurt greco** • 3 fogli e 1/2 di **gelatina** • 3 cucchiai di **zucchero di canna** • 1 bicchierino di **cointreau** • 50 ml di **succo di arancia** • 2 cucchiai di **farina di riso**
Vi servono inoltre: **arance caramellate**

Preparazione
• **Mettete a bagno** in acqua fredda la gelatina per almeno 10 minuti; in un tegamino sciogliete 50 g di burro con lo zucchero di canna a fiamma molto dolce. • **Aggiungete** il succo di arancia e il liquore, e lasciate evaporare l´alcol; unite a pioggia la farina di riso e incorporate bene. • **Strizzate** la gelatina, stemperatela con un cucchiaio di burro fuso tiepido, quindi versatela nel tegamino con il burro fuso. • **Mescolate** per amalgamare bene e, aiutandovi con una spatola, incorporate lo yogurt greco. Amalgamate i fiocchi di avena con il burro fuso restante, il miele e il cioccolato tritato. • **Distribuite** il composto nelle coppe e formate uno strato di almeno 3 cm. Mettete in frigorifero a rassodare per 4 ore. • **Disponete** le fettine di arancia sulle coppe e rimettete in frigorifero per almeno mezz'ora. Portate in tavola e servite.

Arance caramellate

In una padella versate **200 ml di acqua** e **80 g di zucchero di canna**, mettete sul fuoco a fiamma alta e fate sciogliere. Appena arriva a ebollizione, aggiungete **1 arancia**, tagliata a fettine sottilissime; quando le fettine di arancia inizieranno a diventare trasparenti, abbassate la fiamma e lasciate cuocere fino a che l'acqua non si sarà asciugata.

Panna cotta con cioccolato bianco allo zafferano

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cioccolato bianco allo zafferano**
500 ml di **panna fresca** • 4 fogli di **gelatina** • qualche stimma di **zafferano**

Preparazione
• **Fate reidratare** lo zafferano in qualche cucchiaio di panna per almeno un'ora e mettete in ammollo in acqua fredda i fogli di gelatina. • **Fate fondere** a bagnomaria il cioccolato bianco allo zafferano. Aggiungete lo zafferano e amalgamate. • **Distribuite** il composto in 4 bicchierini (circa 1 cm per ogni porzione) e trasferiteli in freezer. • **Portate a bollore** la panna e strizzate bene i fogli di gelatina; uniteli al liquido, mescolate e fate raffreddare leggermente. • **Togliete** dal freezer i bicchierini e distribuite la panna cotta. • **Lasciate raffreddare** e trasferite in frigorifero per qualche ora. Quando si sarà rassodata, sformatela e servite ben fredda.

Lo sapevate che?

Per ottenere 1 kg di zafferano secco occorrono più di 300 mila fiori. Gli stimmi vengono separati dai fiori entro 6 ore dalla raccolta, ed essiccati a una temperatura compresa tra i 30 e i 40 °C.

Biancomangiare allo yogurt

Ingredienti per 6 persone
350 g di **yogurt** • 2 dl di **latte di mandorle**
250 g di **panna montata** • 125 g di **zucchero**
40 g di **amido per dolci** • 250 g di **frutti di bosco** • 80 g di **zucchero**
1 **limone** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Versate** in una casseruola il latte di mandorle. Mettete sul fuoco, unite lo zucchero e l'amido, setacciato, e fate cuocere per 8-10 minuti, mescolando fino ad addensamento.
• **Spegnete** e lasciate raffreddare, mescolando di tanto in tanto. Unite lo yogurt, amalgamate e incorporate la panna. Distribuite il composto negli stampini monoporzione, trasferite in frigo e lasciate raffreddare per 3-4 ore.
• **Raccogliete** i frutti di bosco in un pentolino (tenetene da parte una manciata).
• **Aggiungete** lo zucchero e il succo del limone, portate a bollore, e fate cuocere per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto. Spegnete, filtrate e lasciate raffreddare. • **Sformate**, impiattate, velate con la salsa ai frutti di bosco, e decorate con i frutti tenuti da parte. • **Spolverizzate** con lo zucchero a velo e servite.

0,40€ a porzione

QUICHE c'è, c'è!

7

E a Pasquetta che si fa? Ovvio! Si preparano torte salate, quiche e sfizi di sfoglia da gustare in compagnia. Dalla pasqualina (sorella super facile della nota torte ligure) al celebre tortano di tradizione campana, non c'è che l'imbarazzo della scelta!

Stupite tutti con 3€

Lo sapevate che?

Questa ricetta è ispirata alla nota torta Pasqualina che, nella variante ligure, conta ben 33 strati di sfoglia fatti in casa, e non di pasta fillo pronta all'uso.

Torta pasqualina super facile

L'alleata in cucina

Pasta fillo pronta all'uso. A partire da **€ 1,50**.

Foto e step R. Caucci

1

2

3

Torta pasqualina super facile

Ingredienti per 6-8 persone
6 fogli rettangolari di **pasta fillo** • 500 g di **ricotta vaccina**
400 g di **spinaci già mondati** • 80 g di **parmigiano grattugiato** (più altro per spolverizzare)
7 **uova** • 1 **scalogno** • **maggiorana** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** la ricotta in un colino e lasciatela scolare bene dal siero. Mondate, tritate e fate imbiondire lo scalogno in una padella con un filo di olio. • **Aggiungete** gli spinaci, bagnate con 1 cucchiaio di acqua, incoperchiate e lasciate appassire. Spegnete, regolate di sale e lasciateli raffreddare. Strizzate quindi per bene gli spinaci e trasferiteli in una ciotola con la ricotta. • **Incorporate** 2 uova e il parmigiano grattugiato, e profumate con qualche fogliolina di maggiorana. Regolate di sale e amalgamate bene fino a ottenere un composto omogeneo. • **Ungete** accuratamente il fondo e i bordi di uno stampo da 22 cm di diametro. Rivestite lo stampo con un primo foglio di pasta fillo (foto 1), lasciandolo debordare, e spennellatelo con un filo di olio. • **Sovrapponete** quindi un secondo strato di fillo e ungete anche questo (foto 2). • **Ripetete** l'operazione un'ultima volta, quindi versate il ripieno di ricotta e spinaci e livellatelo bene (foto 3). • **Formate**, con il dorso di un cucchiaio, 5 incavi, a intervalli regolari, nel composto di ricotta e spinaci, e mettete in ciascun incavo un uovo sgusciato (foto 4). Spolverizzate con il parmigiano e profumate con una macinata di pepe (foto 5). • **Ritagliate** i fogli di fillo restanti e formate 3 dischi dello stesso diametro dello stampo. • **Sovrapponete** delicatamente un primo foglio di fillo sul ripieno (foto 6). • **Ungete** con un filo di olio, e ripetete l'operazione con i dischi restanti, ungendo sempre ogni sfoglia. • **Sigillate** bene i bordi e infornate a 180 °C per circa 45 minuti. Sfornate, fate intiepidire, sformate e servite.

Tips & Tricks

La pasta fillo, una volta esposta all'aria, tende a seccarsi velocemente. Abbiate cura di coprire con pellicola trasparente i dischi di pasta, una volta aperta la confezione.

4

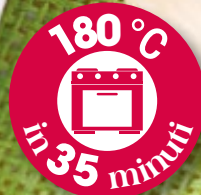
5

6

Lo sapevate che?

Le uova di quaglia possono essere impiegate in cucina esattamente come le uova di gallina: sode, alla coque, al tegamino o per la preparazione di dolci e tagliatelle. Occhio però alle dosi: 5 uova di quaglia corrispondono a 1 uovo di gallina.

Strudel asparagi e salmone con mimosa di uova di quaglia

Foto e step R. Caucci

◂Strudel asparagi e salmone con mimosa di uova di quaglia

Ingredienti per 10 persone
250 g di **pasta sfoglia rettangolare**
250 g di **asparagi**
250 g di **cipolle rosse**
125 g di **salmone affumicato**
120 g di **fontina** • 10 **uova di quaglia** • 1 **albume**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** le cipolle, tagliatele a fette e fatele stufare con 1 cucchiaio di olio, un goccio di acqua e un pizzico di sale. Spegnete e tenete da parte. • **Sciacquate** gli asparagi e mondateli; trasferiteli in una asparagiera e lessateli in acqua leggermente salata, mantenendoli al dente. Scolateli e fateli raffreddare. • **Per la mimosa di uova**: fate rassodare le uova di quaglia per 4 minuti a partire dal bollore.
• **Passatele** sotto l'acqua corrente fredda e sgusciatele. Raccoglietele quindi in una ciotola e schiacciatele con i rebbi di una forchetta. • **Stendete** la pasta sfoglia su una teglia, rivestita con carta forno.
• **Distribuite** al centro, per tutta la lunghezza, le cipolle stufate e sopra queste il formaggio, tagliato a bastoncini; poi le fettine di salmone, un altro strato di punte di asparago e infine la mimosa di uovo sodo (foto 1). • **Tagliate** i due rettangoli di sfoglia, ai lati della parte centrale, in strisce larghe 3 cm e ripiegate le estremità intorno al ripieno (foto 2). • **Proseguite** intrecciando le strisce di impasto sopra alla farcitura (foto 3). • **Spennellate** la superficie dello strudel con l'albume e infornate a 180 °C per circa 30-35 minuti, o fino a doratura. Sfornate e lasciate intiepidire, quindi tagliate a fette e servite.

Tips & Tricks

Se il guscio dell'uovo si rompe in cottura, unite 1 cucchiaino di aceto. In questo modo l'albume coagulerà rapidamente e sigillerà il guscio.

1

2

3

180 °C in 35 minuti

▲ Quiche robiola carciofi e pecorino

Ingredienti per 6 persone
300 g di **pasta sfoglia** • 5 **carciofi**
300 g di **robiola** • 10 **uova di quaglia**
4 **uova** • 50 g di **parmigiano**
50 g di **pecorino romano** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
1/2 bicchiere di **vino bianco** • **latte**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Pulite** i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e fateli a julienne. • **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; aggiungete i carciofi, bagnate con il vino, profumate con il prezzemolo tritato e fateli trifolare. Regolate di sale e di pepe, spegnete e lasciate intiepidire.
• **Raccogliete** quindi i carciofi in una ciotola con la robiola, le uova e i formaggi grattugiati, e amalgamate bene. • **Foderate** una tortiera con metà della pasta sfoglia, disponete il ripieno e con un cucchiaino fate degli incavi. • **Rompete** in ogni incavo un uovo di quaglia. • **Coprite** con l'altra metà di pasta sfoglia, sigillate bene i bordi e spennellate con un goccio di latte.
• **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 35 minuti. Sfornate e servite.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Girandole di sfoglia

Ingredienti per 2 persone

✓ In frigo:
80 g di **pasta sfoglia** • 80 g di **ricotta**
50 g di **pancetta tesa dolce**
50 g di **parmigiano** • 1 **tuorlo**
2 **porri** • **burro**

✓ In dispensa:
1 cucchiaio di **semi di sesamo**
1 cucchiaio di **semi di papavero**
1 cucchiaio di **paprica dolce** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Tagliate** a dadini la pancetta e fateli soffriggere in una padella con una noce di burro; unite i porri a julienne, incoperchiate e fate brasare. Regolate di sale, pepate e fate raffreddare. • **Raccogliete** i porri e la pancetta in una ciotola, unite la ricotta e il parmigiano grattugiato, e mescolate. Stendete la sfoglia e tagliatela in quadrati regolari di circa 10 cm di lato. • **Incidete** il vertice di ogni angolo non andando fino al centro, disponete una noce di ripieno e chiudete i vertici (uno sì e uno no) verso il centro, in modo da simulare una girandola.
• **Spennellate** con il tuorlo e spolverizzate a piacere con i semi e con la paprica dolce.
• **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 18 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite.

Tortano ▸

Ingredienti per 8 persone
500 g di **farina**
200 g di **strutto**
70 g di **pecorino grattugiato**
200 g di **ciccioli**
100 g di **salame napoletano**
100 g di **prosciutto cotto**
100 g di **provolone**
25 g di **lievito di birra**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Disponete** la farina a fontana. Unite al centro il lievito, sciolto in 1 bicchiere di acqua, il sale, il pecorino, lo strutto e metà dei ciccioli. • **Lavorate** fino a ottenere un impasto elastico e omogeneo. Trasferite l'impasto in una ciotola e lasciate lievitare, coperto, fino al raddoppio del volume.
• **Stendete** quindi l'impasto e formate un rettangolo. Cospargete con i ciccioli rimanenti, il salame, il prosciutto cotto e il formaggio a cubetti, impastate e formate un salsicciotto. • **Sistematelo** in uno stampo a ciambella da 26 cm di diametro, precedentemente unto di olio, e fate lievitare ancora l'impasto fino a quando avrà raggiunto il bordo dello stampo.
• **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per 40 minuti. Sfornate, sformate e servite.

Tortano o *casatiello?*

Il tortano è una torta rustica campana, simile al casatiello, dal quale si differenzia per non avere le uova intere incastonate nell'impasto. Spesso i due termini sono usati come sinonimi, facendo storcere il naso ai più tradizionalisti! Il casatiello si usa soprattutto nel periodo pasquale e anche la croce che ferma le uova ha una forte simbologia religiosa.

Tips & Tricks

Per un impasto più leggero, potete sostituire lo strutto con 200 ml di olio extravergine di oliva.

0,60€ a porzione

Cannoli di pizza ripieni

Ingredienti per 2 cannoli
200 g di **pasta per pizza**
olio extravergine di oliva
Per il primo ripieno: 2 **fettine di prosciutto crudo**
• 3 **ciliegine di mozzarella**
Per il secondo ripieno: 30 g di **ricotta fina**
3 **fiori di zucca** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Dividete** la pasta per pizza in due e ricavatene altrettanti dischi. Avvolgetene uno intorno alla forma per cannoli, ungetelo con un goccio di olio e infornatelo in forno già caldo al massimo della temperatura. Quando prenderà colore, sfornatelo, sformatelo e fatelo raffreddare. Farcitelo con prosciutto e mozzarella. • **Avvolgete** il secondo disco intorno alla forma per cannoli e friggete in abbondante olio ben caldo. Quando il cannolo sarà ben dorato, scolatelo e fatelo asciugare su carta assorbente da cucina. • **Preparate il ripieno**: mondate e sciacquate i fiori di zucca; uniteli alla ricotta, salate, pepate e amalgamate. • **Farcite** il cannolo con la crema ottenuta, avvolgetelo con un foglio di carta di alluminio e passatelo in forno per 2 minuti. • **Sfornate** e servite.

Involtini di pizza con arrosticini e rucola

Ingredienti per 4 involtini
250 g di **pasta per pizza**
4 **arrosticini** • 40 g di **rucola**
4 **mozzarelline**
parmigiano grattugiato
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza e dividetela in quattro strisce rettangolari. Fate cuocere gli arrosticini sul grill e, una volta dorati, disponeteli su un piatto. • **Cospargeteli** con la rucola, spolverizzate con una manciata di parmigiano grattugiato e condite con un filo di olio.
• **Arrotolate** le strisce di pasta intorno a ogni singolo arrosticino, facendo in modo che la pasta ricopra la carne. • **Spennellate** con un filo di olio la superficie degli involtini e infornate a 250 °C per 7-8 minuti circa.
• **Levate**, infilzate una mozzarellina su ciascuno spiedino e servite.

Prima l'uovo o la colomba?

Basta che non manchino sulla tavola Pasquale!

Anche quest'anno l'**Associazione Italiana per la Lotta al Neuroblastoma** O.N.L.U.S ha bisogno del nostro aiuto: acquistando un uovo di Pasqua del "Bambino con l'imbuto" (un ottimo prodotto di cioccolato Barry Callebaut al latte o fondente) sosteniamo la ricerca per trovare una cura e sconfiggere questo tumore terribile. *Per info*: **numero verde 800910056; www.neuroblastoma.org**

Colomba Spagnola Balocco - il soffice impasto è farcito con crema, panna e confettura di amarena, e ricoperto di cioccolato al latte e golosa granella di amaretto, meringa e nocciole. 750 g.

€5,99

€2,90

Deliziosa **Torta Primavera choco** di **Bauli**. Golosamente farcita con crema al cioccolato extrafondente. 375 g.

Kinder Gran Sorpresa propone la versione "mini", da 41 g, del classico uovo di cioccolato.

€2,99

Motta Ovetti Assortiti al cacao, al gianduia e al cioccolato al latte: sono piccoli capolavori di bontà per condividere dolci momenti insieme. 170 g.

€2,99

€5,90

Colomba tradizionale **Motta** da 750 g. Ricca di morbidi canditi e croccante glassa alle mandorle.

€1,90

Bauli Mini Colomba L'Ape Maia al cacao, con sorpresa all'interno per i piccoli di casa. 100 g.

Forme tradizionali e creative per la più classica delle preparazioni di festa: la pasta fresca ripiena. Confezionata in casa (come tradizione vuole) o acquistata già pronta, dà vita a tante tipologie diverse di raviolo: tortelli, agnolotti, cappellacci… ce n'è per tutti!

Pasta all'uovo fatta in casa

Per la pasta: disponete **200 g di farina** a fontana, unite al centro **3 uova** e **1 cucchiaio di olio extravergine di oliva**, e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo; formate una palla, coprite con pellicola trasparente e fate riposare per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, tirate la pasta fino a ottenere una sfoglia sottile e procedete come da ricetta.

Tips & Tricks

Scoprite come confezionare fior di ravioli a pagina 29.

Tanti modi di dire raviolo

Basta un gesto per realizzare...

Tortelli

Fazzoletti

Cappellacci

Girasoli

Agnolotti

Mezzelune

Tortelli alla carbonara con zabaione salato

Ingredienti per 4 persone
400 g di **sfoglia all'uovo**
100 g di **pancetta stagionata**
300 g di **ricotta di pecora**
60 g di **pecorino** • 1 **zucchina**
sale e pepe
Vi servono inoltre: **zabaione salato**
60 g di **pecorino** • 30 g di **burro**
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** e spuntate la zucchina, quindi tagliatela a cubetti. In una padella fate rosolare la pancetta, tagliata a listerelle, su fuoco vivace. • **Aggiungete** i cubetti di zucchina e fateli saltare per qualche minuto (devono rimanere croccanti). Salate e pepate. • **Raccogliete** in una ciotola la ricotta, il pecorino e le zucchine saltate; amalgamate e aggiustate di sale e di pepe. • **Disponete** su metà sfoglia le noci di ripieno (a intervalli regolari di 4-5 cm), coprite con l'altra metà di sfoglia, sigillate e tagliate con una rotella zigrinata. • **Lessate** i tortelli in acqua leggermente salata e fateli saltare in padella con il burro e il pecorino grattugiato. • **Profumate** con una macinata di pepe. Velate i piatti con lo zabaione caldo, disponete sopra i tortelli e servite.

Zabaione salato

Per la salsa: in una casseruola lavorate **3 tuorli** con **1 cucchiaio di zucchero** a bagnomaria. Incorporate **1 cucchiaio di farina** e versate, mescolando in continuazione, **1,5 dl di marsala secco** diluito con **1,5 dl di brodo vegetale**; **salate**, **pepate** e fate cuocere fino a ottenere uno zabaione denso. Al termine incorporate **una noce di burro**, amalgamate e tenete da parte in caldo.

Fazzoletti alla ligure

Ingredienti per 4 persone
400 g di **sfoglia all'uovo** • 2 **patate già lessate** • 100 g di **fagiolini già lessati** • 50 g di **pinoli già pelati**
40 g di **parmigiano** • 40 g di **pecorino**
sale e pepe
Per la salsa al basilico:
100 g di **basilico genovese**
80 ml di **olio extravergine di oliva**
20 g di **pecorino** • 3 g di **sale marino**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e schiacciatele con uno schiacciapatate; tagliate i fagiolini a cubetti e uniteli alla purea di patate. • **Incorporate** il parmigiano e il pecorino grattugiati, e i pinoli, aggiustate di sale e di pepe, e amalgamate. • **Per la salsa**: nel bicchiere del mixer raccogliete il basilico, il pecorino e il sale, e frullate unendo a filo l'olio fino a ottenere un composto cremoso. • **Ricavate** dalla sfoglia, con l'aiuto di una rotella liscia, tanti quadrati da circa 4 cm di lato. • **Distribuite** al centro una noce di ripieno e chiudete a triangolo, sigillando bene i bordi. • **Lessate** i fazzoletti in acqua leggermente salata, scolateli al dente e trasferiteli in una ciotola. • **Condite** con la salsa di basilico, impiattate e servite.

1€ a porzione

Cappellacci ▲ cacio e pepe

Ingredienti per 4 persone
400 g di **sfoglia all'uovo**
100 g di **ricotta** • 150 g di **pecorino**
50 g di **parmigiano** • **sale e pepe**
Per il condimento: 100 g di **guanciale stagionato** • 1 spicchio di **aglio**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
50 g di **pecorino a scaglie**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Amalgamate** in una ciotola la ricotta con il pecorino e il parmigiano grattugiati; regolate di sale e profumate con una macinata abbondante di pepe. • **Ritagliate** dalla sfoglia tanti quadrati (da circa 7 cm di lato), disponete al centro una noce di ripieno, ripiegate le falde come per un tortello e sigillate, schiacciando i margini. • **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; unite il guanciale, tagliato a listerelle sottili, fate rosolare e sfumate con il vino. • **Lessate** i cappellacci in acqua leggermente salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con il condimento; mantecate, spolverizzate con scaglie di pecorino e una macinata di pepe, impiattate e servite.

Girasoli al pesto siciliano

Ingredienti per 4 persone
400 g di **sfoglia all'uovo**
200 g di **ricotta** • 1 spicchio di **aglio**
10 foglie di **basilico** • 10 **pomodorini secchi** • 30 g di **parmigiano**
20 g di **pinoli già pelati**
30 g di **mandorle già sgusciate**
sale e pepe
Per il pesto: 500 g di **pomodorini**
1 spicchio di **aglio** • 50 g di **pinoli già pelati** • 1 ciuffo di **basilico**
40 g di **ricotta salata**
(più altra per la guarnizione)
50 g di **mandorle già sgusciate**
40 g di **parmigiano**
1 pizzico di **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Tritate** finemente l'aglio, il basilico, le mandorle e i pinoli; amalgamate la ricotta con il trito ottenuto, i pomodorini a listerelle e il parmigiano grattugiato. Amalgamate e aggiustate di sale e di pepe. • **Per il pesto**: sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà ed eliminate l'acqua di vegetazione e i semini interni. • **Raccoglieteli** nel bicchiere del mixer, unite tutti gli altri ingredienti e frullate versando a filo l'olio necessario a ottenere un pesto omogeneo. Aggiustate di sale e conservate in frigo. • **Disponete** su metà sfoglia noci di ripieno (a intervalli regolari di 4-5 cm), coprite con l'altra parte di sfoglia, sigillate e tagliate con un tagliapasta a forma di fiore. • **Lessate** i girasoli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli e conditeli con il pesto alla siciliana. Impiattate, cospargete con altra ricotta salata grattugiata e servite.

Veggie style

Tips & Tricks

Aggiungete mandorle e frutta secca alle preparazioni (sughi, salse, insalate): sono ricche di vitamine, proteine e minerali. Non esagerate, però, la dose consigliata è di 30-35 g al giorno.

Cosa vi serve?

AUCHAN. Pesto alla genovese senza aglio. 180 g. ***€ 1,09***.

CRAI. Sfoglia fresca all'uovo. 250 g. ***€ 1,49***.

GALBANI. Ricottina fresca senza lattosio, Santa Lucia. 100 g. ***€ 0,99***.

D'AMICO. Pesto con pomodori secchi. 130 g. ***€ 1,89***.

Agnolotti di asparagi e pollo

Ingredienti per 6 persone
400 g di **sfoglia all'uovo**
250 g di **asparagi bolliti**
100 g di **petto di pollo bollito**
1 **uovo** • 1 **tuorlo** • 1 noce **di burro**
1 spicchio di **aglio** • **prezzemolo**
basilico • **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva
Per la vellutata di pollo: 750 ml di **brodo di pollo** • 50 g di **farina** • 50 g di **burro**
noce moscata • **sale e pepe bianco**
Per la salsa: 200 g di **pomodorini**
2 **zucchine** • 1 spicchio di **aglio**
basilico • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Per la vellutata di pollo**: preparate un roux con il burro e la farina. Unite il brodo e fate addensare. Aggiungete il sale, il pepe e la noce moscata. Spegnete e tenete da parte. • **Per il ripieno**: fate soffriggere in una padella l'aglio, il prezzemolo e il basilico con l'olio e il burro. Unite il pollo spezzettato e gli asparagi tritati, e fate cuocere per qualche minuto.
• **Lasciate raffreddare** e aggiungete l'uovo, il tuorlo, il parmigiano e la vellutata, e amalgamate bene.
• **Per la salsa**: tagliate i pomodorini e raccoglieteli in una padella con l'olio, l'aglio e il basilico. Unite la parte verde delle zucchine tagliate a julienne e fate cuocere per qualche minuto. Regolate di sale e di pepe. • **Distribuite** su metà sfoglia noci di ripieno, a distanze regolari, coprite con l'altra sfoglia e ricavate tanti agnolotti. • **Fateli cuocere** in acqua bollente salata, scolateli al dente e poi spadellate con la salsa a fuoco vivace per circa 1 minuto. Trasferite in un piatto di portata e servite.

Mezzelune ▲ al ragù di seppia

Ingredienti per 4 persone
400 g di **sfoglia all'uovo**
3 **seppie di media grandezza con il nero**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
1/2 **cipolla** • 1 **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** le seppie, tenendo da parte il nero, e tagliatele a listerelle sottili.
• **Tritate** finemente la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio finché non diventa trasparente (se necessario, aggiungete poca acqua calda). • **Unite** le seppie e fate saltare velocemente. • **Sfumate** con il vino, aggiungete il concentrato di pomodoro e il peperoncino, e portate a cottura; aggiustate di sale e di pepe, e spegnete.
• **Ricavate** dalla sfoglia tanti dischi (da 6 cm di diametro), disponete al centro noci di ripieno e chiudete bene, sigillando i bordi con una forchetta.
• **Tenete** da parte 3 cucchiai abbondanti di farcia e fateli scaldare in una padella, unitevi il nero di seppia e lasciate insaporire. • **Lessate** le mezzelune in acqua leggermente salata, scolatele e conditele con la salsa al nero. Impiattate e servite.

Fior di ravioli di spigola

Ingredienti per 4 persone
500 g di **sfoglia fresca all'uovo**
400 g di **filetti di spigola già puliti**
100 g di **ricotta** • 1 **carota**
1 costa di **sedano** • 1 **cipolla**
1 spicchio di **aglio** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
Per il condimento: 20 **pomodorini**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 rametto di **timo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate soffriggere** la carota, il sedano e la cipolla, tritati, in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio, schiacciato. • **Eliminate** l'aglio, unite i filetti di spigola sminuzzati, sfumate con il vino e portate a cottura. Spegnete, raccogliete tutto in un mixer e condite con un pizzico di sale, di pepe e il prezzemolo tritato. • **Unite** la ricotta e frullate. Distribuite noci di ripieno a intervalli regolari su metà sfoglia. • **Coprite** con l'altra metà, sigillate e ritagliate, con un coppapasta a forma di fiore, tanti ravioli. • **Sbollentate** i pomodorini, scolateli, pelateli, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato, unite i pomodori a cubetti e fate cuocere per 10 minuti. Salate e profumate con un po' di prezzemolo e di timo tritati. • **Lessate** i ravioli in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, trasferiteli nella padella e lasciateli insaporire per 1 minuto. Levate e servite.

Utensile furbo
Coppapasta a forma di fiore, per realizzare ravioli di ogni dimensione.

Metteteci la farcia!

Cernia scalogno e uova

Tritate **1 scalogno** e fatelo appassire in una padella con **un filo di olio**. Aggiungete **800 g di filetti di cernia**, già puliti e tagliati a dadini, e fate cuocere per 5 minuti. Sfumate con **1 bicchiere di vino**, levate e lasciate intiepidire. Raccogliete la dadolata nel bicchiere del mixer, unite **2 uova** e **1 cucchiaio di pangrattato**, profumate con **un po' di prezzemolo** tritato e **una macinata di pepe**, e frullate. Regolate di **sale** e amalgamate ancora.

RANA
Sfoglia fresca all'uovo. *€2*.

Fish good

Rombo ricotta patata e timo

Lessate **1 patata**, sbucciatela e passatela allo schiacciapatate, raccogliendo il passato in una ciotola. Unite **600 g di filetti di rombo** già puliti e a pezzetti, e **1 cucchiaio di ricotta**, e amalgamate. Profumate con **una macinata di pepe** e con **un po' di timo**, regolate di **sale** e amalgamate.

CONAD
Pasta fresca all'uovo. *€ 1,50*.

Volete preparare ravioli, tortelli & Co. a base di pesce e verdure di stagione? Ecco 4 idee di ripieni gourmet, da confezionare in quattro e quattr'otto

Gamberi burrata e pepe

Frullate **350 g di burrata**, raccoglietela in un colino e lasciatela sgocciolare per una mezz'ora. Sgusciate **10 gamberi**, eliminate il filamento scuro dell'intestino e tagliateli a dadini. Raccogliete la dadolata in una ciotola, unite la burrata frullata e amalgamate. Profumate con **una macinata di pepe**, regolate di **sale** e amalgamate ancora.

PAM PANORAMA
Sfoglia all'uovo.
€ 1,10.

Orata carciofi e prezzemolo

Mondate **3-4 carciofi**, tenendo solo il cuore e 2 cm di gambo, e tagliateli a spicchi. Tritate **1 scalogno** e fatelo appassire in una casseruola con l'**olio**. Aggiungete i carciofi e lasciateli insaporire per una decina di minuti. Unite **600 g di filetti di orata**, tagliati a pezzetti, e fate cuocere per 3-4 minuti. Bagnate con **1 bicchiere di vino bianco** e lasciate sfumare. Profumate con **1 ciuffo di prezzemolo** tritato e **una macinata di pepe**, regolate di **sale** e completate la cottura per 3-4 minuti. Levate e lasciate raffreddare, quindi frullate tutto.

BARILLA
Pasta all'uovo Le Emiliane.
€ 1,55 circa.

Che CRESPELLE!

6

Confezionate a mo' di pacchetto, fagottino o cannellone, le celebri frittatine francesi, declinate anche in versione vegan o gluten free, mettono tutti d'accordo a tavola

1,30€ a porzione

Pacchetti di crespelle con salmone e cipolle marinate

Occhio alla mossa!

Versate un mestolino di pastella nel pentolino e inclinate il padellino, in modo che il liquido copra tutto il fondo,

Pacchetti di crespelle con salmone e cipolle marinate

Ingredienti per 4 persone
Per le crespelle: 250 g di **farina**
500 ml di **latte** • 3 **uova intere** • **sale**
Per le cipolle marinate: 500 g di **cipolle rosse di Tropea** • 1 cucchiaio di **zucchero di canna** • 1 cucchiaio di **aceto di vino bianco**
Per il ripieno: 100 g di **salmone affumicato**
250 g di **crème fraîche**
Vi servono inoltre: 50 g di **burro**
erba cipollina

Preparazione
• **Affettate** sottilmente le cipolle. Raccoglietele in una ciotola con lo zucchero e l'aceto, e lasciatele marinare in frigo per 2 ore. • **Per le crespelle**: riunite in una ciotola la farina, il latte, le uova e un pizzico di sale, e lavorate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Coprite e fate riposare per circa 30 minuti.
• **Imburrate** un padellino, mettete sul fuoco e fate scaldare; versate un mestolino di pastella, e fate cuocere per un minuto.
• **Girate** e proseguite la cottura per un altro mezzo minuto. Trasferite la crespella in un piatto e realizzate le altre fino a esaurimento della pastella. • **Farcite** ogni crespella con il salmone e la crème fraîche. Aggiungete un cucchiaio di cipolle marinate e chiudete a pacchetto. Impiattate, guarnite con l'erba cipollina sminuzzata e servite.

Fagottini di crespelle di grano saraceno con provola e spinaci

Ingredienti per 4 persone
125 g di **grano saraceno**
250 ml di **latte** • 2 **uova** • 2 g di **sale**
olio extravergine di oliva
Per il ripieno: 100 g di **spinaci già lessati** • 200 g di **provola a cubetti** • 50 ml di **panna fresca**
Vi servono inoltre: **parmigiano grattugiato** • **burro fuso** • **salvia**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola il grano saraceno, il latte, le uova e il sale, e mescolate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Fatela riposare per 30 minuti in frigo. • **Ungete** un padellino con un filo di olio, mettete sul fuoco e fate scaldare; versate un mestolino di pastella. • **Girate** e proseguite la cottura per un altro mezzo minuto. Levate e proseguite a realizzare le crespelle fino a esaurimento della pastella. • **Fate fondere** in un pentolino la provola con la panna, unite gli spinaci sminuzzati e fate cuocere fino a ottenere un composto cremoso. • **Farcite** le crespelle, chiudetele a fagottino con uno spago da cucina, spolverizzate con il parmigiano e infornate a 180 °C per 10 minuti. Impiattate, condite con il burro fuso, profumate con la salvia e servite.

Lo sapevate che?

Il grano saraceno viene da molti ritenuto un cereale. In realtà è una pianta erbacea annuale. Naturalmente privo di glutine, ha un basso indice glicemico.

gluten free

Cannelloni di crespelle di ceci con spinaci e tofu

Ingredienti per 4 persone
160 g di **farina di ceci** • 1 cucchiaio di **bicarbonato** • **sale**
olio extravergine di oliva
Per il ripieno: 1 kg di **spinaci già lessati** • 200 g di **tofu** • 1 **cipolla grande** • **noce moscata** • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Vi servono inoltre: **burro** • **passata di pomodoro** • **parmigiano grattugiato**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la farina di ceci e il bicarbonato, unite 350 ml di acqua fredda, 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale, e mescolate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Fatela riposare per 30 minuti in frigo. • **Ungete** un padellino con un filo di olio, mettete sul fuoco e fate scaldare; versate un mestolino di pastella e fate cuocere per un minuto. • **Girate** e proseguite la cottura per un altro mezzo minuto. Levate e proseguite a realizzare le crespelle fino a esaurimento della pastella. • **Fate appassire** la cipolla tritata in una padella con un filo di olio, unite gli spinaci, ben strizzati e sminuzzati, il tofu a dadini e 4 cucchiai di parmigiano grattugiato. Salate e profumate con la noce moscata. • **Spegnete**, farcite le crespelle con un cucchiaio di ripieno, e arrotolatele a mo' di cannelloni. • **Disponetele** su una teglia ben imburrata, condite con la passata di pomodoro, spolverizzate con il parmigiano e infornate a 200 °C per 20 minuti. Levate e servite.

cotti in 20 minuti

Vegan e gluten free

180 °C in 10 minuti

Pacchetti ▲ di crespelle con pesce spada e pesto

Ingredienti per 4 persone
Per le crespelle: 130 g di **farina**
250 ml di **latte** • 2 **uova**
40 g di **burro** • **sale**
Vi servono inoltre: 150 g di **pesce spada già pulito** • 1/2 **cipolla piccola**
250 g di **pesto di basilico** • **parmigiano grattugiato** • **olio extravergine di oliva**
sale • **burro**

Preparazione
• **Per le crespelle**: riunite in una ciotola la farina, il latte, le uova, il burro fuso e un pizzico di sale, e lavorate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Coprite e fate riposare per circa 30 minuti. • **Ungete** un padellino con un filo di olio, mettete sul fuoco e fate scaldare; versate un mestolino di pastella e fate cuocere per un minuto. • **Girate** e proseguite la cottura per un altro mezzo minuto. • **Trasferite** la crespella in un piatto e realizzate le altre fino a esaurimento della pastella. • **Per il ripieno**: fate rosolare la cipolla in una padella con un filo di olio; aggiungete il pesce spada a cubetti, salate e fate cuocere per 5 minuti. Poco prima del termine unite 80 g di pesto, mescolate e spegnete. • **Distribuite** un cucchiaio di ripieno su ogni crespella e richiudetela a pacchetto. • **Imburrate** leggermente una teglia da forno, disponetevi i pacchetti, velate con il pesto rimanente e una spolverizzata di parmigiano, e infornate a 180 °C per 10 minuti. Levate e servite.

Cannelloni di crespelle con prosciutto e formaggio

Ingredienti per 4 persone
130 g di **farina** • 250 ml di **latte**
2 **uova** • 40 g di **burro** • **sale**
Per il ripieno: 300 g di **mozzarella a cubetti** • 300 g di **formaggio fresco spalmabile** • 150 g di **prosciutto cotto a dadini** • 80 g di **parmigiano grattugiato**
Vi servono inoltre: **olio extravergine di oliva** • 150 g di **besciamella parmigiano grattugiato** • **burro**

Preparazione
• **Per le crespelle**: riunite in una ciotola la farina, il latte, le uova, il burro fuso e un pizzico di sale, e lavorate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e priva di grumi. Coprite e fate riposare per circa 30 minuti. • **Ungete** un padellino con un filo di olio, mettete sul fuoco e fate scaldare; versate un mestolino di pastella e fate cuocere per un minuto. • **Girate** e proseguite la cottura per un altro mezzo minuto. Trasferite la crespella in un piatto e realizzate le altre fino a esaurimento della pastella. • **Per il ripieno**: raccogliete tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamate. Farcite le crespelle con un cucchiaio di ripieno e arrotolatele a mo' di cannelloni. • **Disponetele** in una teglia, giù imburrata, velate con un po' di besciamella e spolverizzate con il parmigiano.

Besciamella

In una casseruola fate sciogliere **30 g di burro**, unite **30 g di farina** e fate tostare, mescolando con una frusta. Versate **500 ml di latte** caldo e fate cuocere, sempre mescolando, fino ad addensamento. **Salate**, profumate con la **noce moscata** e spegnete.

0,90€ a porzione

Ventagli ▲ di crespelle ai funghi e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
Per le crespelle: 250 g di **farina**
500 ml di **latte** • 3 **uova** • **sale**
Per il ripieno: 2 **scalogni** • 3 **salsicce**
200 g di **funghi già mondati**
2 cucchiai di **concentrato di pomodoro**
250 g di **taleggio** • 70 g di **parmigiano grattugiato** • 20 g di **prezzemolo tritato**
olio extravergine di oliva • **sale**
Vi servono inoltre: **burro** • **parmigiano grattugiato**

Preparazione
• **Per le crespelle**: riunite in una ciotola tutti gli ingredienti e lavorate con una frusta fino a ottenere una pastella priva di grumi. Fate riposare, coperta, per una mezz'ora.
• **Scaldate** sul fuoco un padellino, già imburrato, versate un mestolino di pastella, e fate cuocere per un minuto. • **Girate** e proseguite la cottura per un altro mezzo minuto. Trasferite la crespella in un piatto e realizzate le altre fino a esaurimento della pastella. • **Fate appassire** in una padella gli scalogni tritati con un filo di olio; aggiungete la salsiccia, spellata e sgranata, e lasciate rosolare. • **Unite** quindi i funghi, a lamelle, e il concentrato di pomodoro, e bagnate con 1 bicchiere di acqua. Profumate con il prezzemolo, salate e fate restringere su fiamma vivace.
• **Spegnete** e farcite le crespelle con il ragù di funghi, il parmigiano e il formaggio a cubetti. Chiudete le crespelle a ventaglio e sistematele su una teglia, già imburrata.
• **Cospargete** con il parmigiano e infornate a 200 °C fino a doratura. Sfornate e servite.

Guida ai consumi consapevoli
Mai più consumatori allo sbaraglio di Anna Tortora

Il glutine: colpevole o innocente?

Cinque falsi miti da sfatare sul glutine… se non siete celiaci!

Sempre più spesso tra le sostanze che vengono genericamente tacciate di tossicità sul web e sui social media c'è il glutine (una molecola che è presente in alimenti buonissimi della dieta mediterranea come la pizza) che favorisce la buona lievitazione del pane e la cottura della pasta "al dente" che ci piace tanto. Ma è davvero un nemico per tutti? Scopriamo insieme i 5 falsi miti più comunemente attribuiti al glutine.

1. La dieta senza glutine è più sana: FALSO

Una dieta senza glutine non è di per sé dannosa, ma implica la rinuncia ad alcuni nutrienti come calcio, ferro, fosforo di cui sono costituiti molti degli alimenti che contengono naturalmente glutine: frumento, farro, avena, orzo e anche la segale.

2. Il glutine fa ingrassare: FALSO

Non c'è alcuna evidenza scientifica a supporto di questa affermazione. Di contro, nelle miscele gluten free spesso troviamo una maggior quantità di zuccheri e altri eccipienti che suppliscono alle funzioni "collanti" del glutine.

3. Il glutine causa la celiachia: FALSO

La celiachia è una malattia autoimmune che richiede una predisposizione genetica, e viene diagnosticata dal medico con test di laboratorio. È vero che negli ultimi anni il numero delle diagnosi è in aumento, ma questo è dovuto al miglioramento dei test e alla loro maggiore diffusione, e non al consumo di alimenti contenenti glutine.

4. Siamo tutti un po' intolleranti al glutine: VERO e FALSO

In soggetti particolarmente sensibili si possono verificare disturbi che compaiono poco dopo l'ingestione dell'alimento incriminato. Possono essere gonfiore, dolori addominali, sonnolenza, emicrania. Le intolleranze normalmente si risolvono evitando l'alimento per qualche mese e reintroducendolo gradualmente.

5: I grani antichi contengono meno glutine dei moderni: FALSO

In realtà il contenuto di glutine cambia a seconda dalla varietà di grano, indipendentemente dal fatto che sia di recente ottenimento o meno. Addirittura varietà storiche come il Tumminia, il Senatore Cappelli, il Russello, presentano un contenuto di glutine superiore alla media.

In conclusione, se non siete affetti da celiachia, godetevi pure un piatto senza paura! L'unico vero errore sarebbe cambiare abitudini alimentari basandosi su affermazioni non necessariamente scorrette, ma spesso incomplete.

venerdì 15 marzo	sabato 16 marzo	domenica 17 marzo	lunedì 18 marzo	martedì 19 marzo
I PRODOTTI DEL MESE **FRUTTA VERDURA:** asparagi, arance, carciofi, carote, cavolfiore, cicoria,	finocchi, limoni, pompelmi, radicchio, rape, tarassaco.	**PESCE:** Alici, sogliole, seppia, tonno rosso, vongola verace.		
mercoledì 20 marzo	giovedì 21 marzo **PRIMAVERA!**	venerdì 22 marzo	sabato 23 marzo	domenica 24 marzo **Val di Zoldo (Bl)** Giornata europea del gelato artigianale www.valdizoldo.net
lunedì 25 marzo • 23-25 marzo **Identità Golose** Milano Congressi www.identitagolose.it	martedì 26 marzo	mercoledì 27 marzo	giovedì 28 marzo • 24-29 marzo **A Tavola con la Fata delle Dolomiti** Moena (Bz) www.fassa.com	venerdì 29 marzo
sabato 30 marzo	domenica 31 marzo • 31 marzo-1 aprile **Roero days** Bologna - palazzo Re Enzo www.consorziodelroero.it/roero-days-2019	lunedì 1 aprile **PESCE D'APRILE** BUON PESCE D'APRILE!	martedì 2 aprile	mercoledì 3 aprile
giovedì 4 aprile	venerdì 5 aprile	sabato 6 aprile	domenica 7 aprile • 6-8 aprile **VinNatur Tasting** Gambellara (VI) www.vinnatur.org/events	lunedì 8 aprile
martedì 9 aprile	mercoledì 10 aprile • 10-11 aprile **CIBUS - Salone Internazionale dell'Alimentazione** Fiere di Parma www.cibus.it	**Tarassaco:** ricco di vitamine (A, B, C, D) drenante e disintossicante.	venerdì 12 aprile	sabato 13 aprile
domenica 14 aprile	**Carote:** ricche di antiossidanti e sali minerali. Alleate della vista, proteggono la pelle.	martedì 16 aprile	mercoledì 17 aprile	giovedì 18 aprile
venerdì 19 aprile	sabato 20 aprile	domenica 21 aprile **PASQUA**	lunedì 22 aprile **PASQUETTA**	

Ode al carciofo

Dall'alto valore nutrizionale, poco calorico e molto versatile in cucina, il carciofo, fritto, ripieno, gratinato o ingrediente in più di tante gustose preparazioni, è il re delle primizie di stagione

8

0,50€ a porzione

Carciofi alla giudia

Come *tradizione* vuole

I carciofi alla giudia sono un tipico piatto laziale. Nelle vecchie osterie romane, o nel ghetto, si trova ancora chi li frigge due volte: la prima in olio a temperatura più bassa, per una cottura uniforme, la seconda in olio bollente per rendere le foglie più croccanti.

Carciofi alla giudia

Ingredienti per 8 persone
8 **carciofi** (**romanesco** o **violetto di Sardegna**) • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i carciofi: eliminate le foglie esterne più coriacee. Con un coltello ben affilato, tornite il carciofo, ruotandolo man mano e tagliando così le parti più dure delle foglie, procedendo dall'interno all'esterno. Al termine, dovrete ottenere una sorta di rosa.
• **Condite** i carciofi con un pizzico di sale e di pepe, mettendoli al centro del fiore, e poi massaggiateli con le mani cosparse di sale e di pepe. Scaldate l'olio in una padella capiente a una temperatura di 130 °C; schiacciate leggermente i carciofi con il palmo della mano e metteteli, ben dritti, nell'olio.
• **Fate cuocere** per circa 20 minuti, quindi scolateli e fateli raffreddare. In un'altra padella scaldate abbondante olio a 170 °C. • **Disponete** i carciofi e fateli cuocere per un massimo di tre minuti. Scolateli e serviteli ben caldi e fragranti.

Carciofi alla romana

Mondate i **carciofi**: eliminate le foglie esterne più dure e i gambi, torniteli e spuntateli. Aprite leggermente i carciofi e insaporiteli con **un trito di mentuccia e aglio**. Metteteli a testa in giù in una pentola, versate **un dito di acqua** e **un filo di olio**, bagnate con **1/2 bicchiere di vino bianco**, incoperchiate e fate cuocere per una ventina di minuti. Al termine, condite con un pizzico di **sale** e di **pepe**.

Carciofi gratinati ai porri

Ingredienti per 4-6 persone
4 **carciofi** • 3 **porri** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 **limone** • **parmigiano grattugiato**
pangrattato • 1 l di **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i carciofi: eliminate i gambi e le foglie esterne più dure; spuntateli, torniteli, tagliateli a metà ed eliminate la barba interna. Man mano che procedete, tuffateli in acqua acidulata con il succo del limone. • **Lessate** i carciofi per circa 15 minuti in acqua bollente e leggermente salata. Scolateli e teneteli da parte. • **Tagliate** i porri a rondelle e fateli stufare dolcemente in una padella con un filo di olio, l'aglio tritato e metà brodo. Poco prima del termine, salate, pepate e profumate con un po' di prezzemolo tritato. • **Farcite** i carciofi con i porri stufati, spolverizzateli con abbondante parmigiano e pangrattato, e disponeteli in una pirofila. • **Versate** il brodo restante, coprite con un foglio di carta di alluminio, infornate a 180 °C e fate cuocere per una mezz'ora. Poi levate la carta e completate la cottura per altri 10 minuti. • **Sfornate**, profumate con un altro po' di prezzemolo tritato e servite con un filo di olio a crudo.

cotti in 40 minuti

Idea di recupero

Non buttate l'acqua di cottura dei carciofi! Ricchissima di sali minerali, può diventare la base per una minestra di verdure o il brodo per cuocere un buon risotto.

0,80€ a porzione

Carciofi ripieni al forno

Ingredienti per 8 persone
8 **carciofi sardi**
150 g di **casatella**
8 **uova di quaglia**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
50 g di **parmigiano**
1 **limone**
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** i carciofi ed eliminate le foglie esterne più dure, quindi lessateli in acqua salata e leggermente acidulata con succo di limone. Scolateli e lasciateli raffreddare capovolti. • **Lavorate** la casatella con il prezzemolo tritato e il parmigiano grattugiato; regolate di sale e di pepe. • **Farcite** i carciofi, leggermente allargati con le mani, con il composto ottenuto. • **Sgusciate** al centro del ripieno un uovo di quaglia e condite con un pizzico di sale e di pepe. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate e servite.

Lo sapevate che?

La casatella è un formaggio dop, a pasta molle, tipico di Treviso.

Come pulire i carciofi?

Sfogliate i carciofi, eliminando le brattee esterne più dure, fino a quelle più tenere. Con uno spelucchino a lama curva tornite i carciofi nella parte del gambo, nella base e nella parte superiore delle foglie. Tagliateli a metà ed eliminate il fieno interno con un coltello o un cucchiaino (nel caso in cui vi servano interi). Trasferite i carciofi puliti nell'acqua acidulata con il succo di limone, per evitare che anneriscano, fino al momento della cottura.

Paglia e fieno con ragù di agnello e carciofi

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pasta secca all'uovo paglia e fieno**
300 g di **polpa di agnello**
1 **cipolla piccola**
1 **carota** • 1 costa di **sedano**
1/2 bicchiere di **vino rosso**
100 g di **pancetta** • 3 **carciofi**
1 spicchio di **aglio**
pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** grossolanamente al coltello la polpa di agnello. • **Preparate** un trito con la cipolla, la carota e la costa di sedano. • **Fate rosolare** in un tegame gli odori tritati con un filo di olio, aggiungete la pancetta, tagliata a dadini, e la polpa di agnello, e lasciate insaporire 1-2 minuti. Regolate di sale e di pepe. • **Sfumate** con il vino e proseguite la cottura per almeno 15 minuti, bagnando eventualmente con un goccio di acqua calda. • **Mondate** i carciofi, tagliateli a spicchi, e fateli saltare in padella con l'aglio e un filo di olio fino a quando saranno teneri (se necessario, bagnate con un pochino di acqua calda). • **Unite** i carciofi al ragù di agnello e mescolate. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con il ragù. • **Mantecate** per un minuto, quindi impiattate, spolverizzate con abbondante pecorino e servite.

Stupite tutti con 3€

Idea per il menu di Pasqua

0,70€ a porzione

Vermicelli con carciofi lardelli e pecorino

Ingredienti per 4 persone
500 g di **vermicelli** • 5 **carciofi già puliti** • 100 g di **lardo di Arnad**
2 rametti di **menta** • **pecorino romano grattugiato** • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** finemente l'aglio e la menta, e fateli rosolare in padella con un filo di olio. • **Tagliate** a dadini il lardo e fateli dorare, a parte, in una padella senza l'aggiunta di grassi. Appena diventeranno trasparenti, toglieteli dal loro grasso e uniteli al fondo di menta e aglio. Tagliate i carciofi a lamelle sottilissime per il senso della lunghezza. Fateli saltare a fuoco vivace nel grasso del lardo e, appena si saranno ammorbiditi, scolateli e trasferiteli nella padella con la menta e l'aglio. • **Aggiungete** 1/2 bicchiere di acqua tiepida e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe, e tenete da parte. Lessate i vermicelli in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente e versateli nella padella con i carciofi. • **Padellate** velocemente, spolverizzate con abbondante pecorino e servite.

Scaloppine ▾ di pollo ripiene di carciofi e formaggio

Ingredienti per 4 persone
1 **petto di pollo** • **parmigiano in scaglie** • 1 ciuffo di **maggiorana**
2 **carciofi cotti alla romana**
(vedi ricetta pag. 39)
farina • 50 g di **burro**
vino bianco • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaloppate** il petto di pollo, ottenendo delle fettine abbastanza grandi. Battetele con un batticarne e disponetele sul piano di lavoro.
• **Distribuite** su ciascuna fettina alcune scaglie di parmigiano e chiudete a mo' di portafoglio.
• **Passate** le scaloppine nella farina e disponetele in una padella con il burro.
• **Fatele dorare** da entrambi i lati, unite i carciofi alla romana, tritati al coltello, la maggiorana tritata, sfumate con 1/2 bicchiere di vino e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe, impiattate e servite.

pronte in 10 minuti

170 °C in 60 minuti

Cosciotto di agnello ripieno ai carciofi

Ingredienti per 4 persone
1 **cosciotto di agnello disossato**
4 **carciofi** • 100 g di **pane raffermo**
80 g di **pecorino grattugiato**
origano • **qualche rametto di rosmarino**
qualche foglia di salvia
1 bicchiere di **vino bianco**
1 bicchiere di **vino rosso**
2 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Aprite** il cosciotto di agnello, salate, pepate e spolverizzate con l'origano. • **Coprite** con un foglio di pellicola trasparente e trasferite in frigorifero. • **Spezzettate** il pane e raccoglietelo in una ciotola; bagnate con il vino bianco, fate riposare per qualche minuto e poi strizzatelo bene, tenendo da parte il vino. • **Raccogliete** in un'altra ciotola il pecorino e il pane, mescolate, pepate e fate riposare. • **Mondate** i carciofi, tagliateli a spicchi e cuoceteli in un tegame con un trito di aglio, origano e rosmarino; bagnate prima con il vino bianco tenuto da parte e poi con un mestolo di acqua. Regolate di sale e di pepe, quindi uniteli al composto di pane. • **Tritate** finemente al coltello e amalgamate. • **Farcite** il cosciotto con il ripieno ottenuto, chiudetelo e legatelo con lo spago da cucina. • **Mettete** in una teglia da forno, condite con un filo di olio e profumate con il rosmarino e 1-2 foglie di salvia. • **Infornate** a 170 °C per circa 1 ora (a metà cottura, sfumate con il vino rosso). Sfornate e servite.

Idea di recupero: tisana ai carciofi

Quando pulite i carciofi, tenete da parte le foglie esterne e utilizzatele per preparare una tisana ai carciofi. Dal potere detox, è indicata per eliminare le tossine, sgonfiare la pancia e riattivare la circolazione sanguigna. Lasciate in infusione per 15 minuti **le foglie dei carciofi** con **1 radice di liquirizia** e **qualche foglia di melissa**. Filtrate, dolcificate con **1 cucchiaino di miele** e sorseggiate.

Carciofini sott'olio

Ingredienti per 4 vasetti da 250 g
1 kg di **cuori di carciofo** • 1 l di **aceto bianco** • 4 spicchi di **aglio**
qualche foglia di **alloro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Versate** in una pentola capiente 500 ml di acqua, l'aceto e un pizzico di sale; mettete sul fuoco e, quando inizierà a bollire, tuffate i cuori di carciofo. • **Fateli cuocere** per 5 minuti e scolateli con una schiumarola, quindi adagiateli su un colino o su un panno asciutto e lasciateli asciugare per bene. • **Preparate** un trito di aglio e, quando i carciofi si saranno raffreddati, conditeli con il trito e un filo di olio. • **Disponeteli** nei vasetti di vetro sterilizzati, insieme a qualche foglia di alloro, e coprite tutto con altro olio. • **Attendete** qualche minuto e, se i carciofini dovessero salire, aggiungete ancora olio.
• **Chiudete** ermeticamente i vasetti e conservateli in un luogo fresco e asciutto. Una volta aperti, conservateli in frigorifero, facendo attenzione che siano sempre coperti di olio.

A ciascuno il suo...

CARCIOFO DI PAESTUM IGP
Variante del carciofo romanesco, è particolarmente tenero e privo di spine.

CARCIOFO CATANESE
Reperibile in autunno e in inverno è la varietà più coltivata del Sud Italia. Ottimo per le conserve sott'olio.

CARCIOFO PRECOCE DI CHIOGGIA
Dalla forma "bombata", è tipico della primavera. È ottimo fritto, lesso o saltato in padella.

CARCIOFO ROMANESCO
Noto anche come mammolo. È la varietà di carciofo di dimensioni maggiori e caratterizzato dall'assenza di spine. Quelli che crescono al centro della pianta, detti cimaroli, sono considerati i migliori da cuocere alla giudia ovvero prima stufati nell'olio e poi fritti o, appunto, alla romana.

CARCIOFO SARDO
È spinoso ed è delizioso consumato crudo, in pinzimonio o in carpaccio, condito con olio, limone, sale e pepe.

CARCIOFO VIOLETTO SICILIANO
Ha forma allungata, simile a un calice. Ottimo alla brace, sott'olio o sott'aceto.

CARCIOFO VIOLETTO TOSCANO
Dalle foglie coriacee all'esterno, ma dal cuore tenero, è ottimo per preparare ragù o abbinato a fave e pecorino.

CASTRAURE DELLA LAGUNA VENETA
Caratterizzato dalla piccola dimensione, è tenerissimo e si ottiene dai getti laterali. "Castraure", infatti, significa letteralmente "potatura" e in effetti sono i carciofini di prima fioritura.

Primavera con brio

Le etichette da abbinare ai piatti del mese

di Guido Montaldo

Carciofi e vino

Un matrimonio impossibile? La "nemica"nell'abbinamento è la cynarina: dà sensazioni di amaro, metallico e dolciastro. Ecco allora tanta morbidezza, profumi, freschezza e una certa grassezza e alcolicità.

€9,90

SIMBOLI TRAMINER igt LAVIS
Aromatico, ricco e intenso, spiccatamente floreale e speziato. Molto morbido al palato, con una vena acida importante.

DE VITE HOFSTÄTTER
Cuvée semiaromatica di Pinot Bianco, Müller Thurgau, Sauvignon e Riesling, floreale di notevole intensità. Vivace al palato, fresco e rinfrescante.

€6

Inverno, adieu!

Finalmente è primavera! Tagliatelle con pesto alla calendula e arrosto di pollo farcito. Nuovi sapori e profumi a tavola anche con bollicine e vini doc.

GIACOBAZZI 5 ROSÉ SPUMANTE BRUT
Rosa tenue, con una spuma delicata. Note di lampone e fragoline di bosco, con un finale di rosa antica. Sapido ed elegante al palato.

€8,50

€8

CHIANTI CLASSICO docg BANFI
La forte predominanza del Sangiovese regala sentori varietali di ciliegia, prugna e violetta. Tannini morbidi al palato.

Domenica di festa

Il pranzo deve essere intrigante e poderoso con agnolotti di asparagi e pollo e un bel coscio di agnello al Cannonau, così come i vini che lo accompagnano.

MANZONI ROSA MILLESIMATO EXTRADRY CA' DI RAJO. Rosa tenue, con perlage finissimo. Intrigante con note di frutti di bosco, agrumi, rosa. Ottima armonia al palato.

€9

€6

LE BOMBARDE CANNONAU DI SARDEGNA doc SANTA MARIA LA PALMA. Nasce sulla spiaggia omonima. Intenso e di grande finezza con eleganti sentori caratteristici.

Profumo di mare

Il mare a tavola si sposa con vini piacevoli e originali che deliziano fior di ravioli di spigola e alici scottate su letto di zucchine.

€5,40

ARAGOSTA VERMENTINO DI SARDEGNA doc SANTA MARIA LA PALMA
La primavera nel calice: fresca fragranza di mela matura. Fresco e leggermente vivace, molto armonico.

CORVO BIANCO igt TERRE SICILIANE DUCA DI SALAPARUTA
Un classico da pesce, molto fruttato, mediterraneo. Palato fresco, brioso, armonico e con morbidezza piacevole.

€5,90

Semaforo verde!

Bevete responsabilmente e sostenibile con hummus di ceci e salvia fritta d'antipasto, risotto al cavolfiore come primo e per secondo una padellata di cavolini e ceci arrosto.

PECORINO TERRE DI CHIETI igp BIOLOGICO CANTINA TOLLO. Bel vino giallo dai fruttati intriganti di frutta tropicale e agrumi. Palato fruttato e persistente.

€5,50

€6

MONTEPULCIANO BIOLOGICO dop CANTINA TOLLO. Rosso rubino acceso, con profumi di piccola frutta rossa, viola e liquirizia. Tannini morbidi e ben integrati.

AGNELLO & CAPRETTO

8

Buone tutto l'anno, è in questo periodo che le carni tenere e saporite di agnello e capretto danno il meglio di sé. Sapientemente preparate e accostate poi a purè, creme e contorni di stagione, si trasformano in piatti di festa dal successo assicurato

Oggi ti cucino...

Agnello e capretto vengono trattati allo stesso modo. La tipologia dei tagli, dunque, è assolutamente sovrapponibile. In queste pagine "cucinerete":

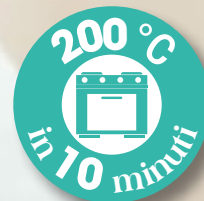
IL COSCIOTTO. Taglio del quarto posteriore, è la parte più carnosa dell'animale e quindi quella più interessante dal punto di vista culinario. Intero o disossato, si presta in particolare alla cottura al forno. Circa i tempi di cottura, calcolate una ventina di minuti ogni 500 g di peso.

CARRÉ (LOMBATA). Taglio del quarto posteriore, il più pregiato insieme al cosciotto, comprende le vertebre dorsali e lombari dell'animale e le relative costole. È perfetto da fare arrosto.

COSTOLETTE. Si ricavano dal carré (vedi), tagliato a fette tra una costola e l'altra. Sono ideali da cuocere in padella e sulla griglia, ma sono ottime anche al forno.

Costolette di agnello con purè di melanzane e peperoni fritti

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **costolette di agnello**
2 **melanzane** • 12 **peperoni di Senise**
2 **cipolle rosse** • 1 spicchio di **aglio**
1 bicchiere di **vino rosso**
1 bicchiere di **porto** • 1 **arancia**
zucchero di canna • **olio di semi di arachide** • **olio extravergine di oliva** • **formaggio a cubetti** • **sale**

Preparazione
• **Per il purè**: tagliate a fettine sottili una melanzana, mettetela in una teglia, rivestita con carta forno leggermente unta di olio, e fatela essiccare a 100 °C per circa 25-30 minuti. • **Sbucciate** la melanzana restante e fate caramellare le bucce in un tegame con le cipolle tritate, un filo di olio e un pizzico di zucchero. • **Sfumate** con il vino rosso, bagnate con un goccio di acqua calda e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Frullate** tutto, passate la salsa ottenuta in un colino, rimettete sul fuoco e fate ridurre leggermente; in un'altra padella fate ridurre il porto della metà, quindi unitelo alla salsa e tenete da parte. • **Tagliate** a dadini la polpa della melanzana e fatela cuocere in padella con un filo di olio, l'aglio in camicia e un pizzico di sale. Eliminate l'aglio, frullate e aromatizzate con la scorza dell'arancia grattugiata. • **Sciacquate** i peperoni, tagliateli a metà e privateli dei semini interni; friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo, quindi scolateli e teneteli da parte. • **Scaldate** un filo di olio in padella, disponete le costolette e fatele rosolare da tutti i lati. • **Trasferite** in forno e proseguite la cottura a 200 °C per circa 10 minuti. • **Levate**, accompagnate con il purè di melanzane, guarnite con i peperoni e il formaggio a cubetti, e servite.

Accompagnate con...
cubetti di formaggio home made

Scaldate **400 ml di latte di pecora**, portandolo oltre gli 80 °C, e fatevi sciogliere l'**agar agar**; versatelo in un recipiente quadrato e lasciatelo raffreddare per circa un'ora, quindi sformatelo e ricavate tanti cubetti. In alternativa, accompagnate con **cubetti di feta**.

Tips & Tricks

La costoletta non deve essere troppo spessa per evitare che in cottura la carne resti cruda e la panatura si bruci. Se non avete un batticarne, sostituitelo con una padella o un matterello.

1,50€ a porzione

Costolette di agnello alla doppia panatura

Ingredienti per 2 persone
4 **costolette di carré di agnello** (circa 180 g) • 3 **uova** • **pangrattato**
parmigiano grattugiato
olio di semi di arachide

Preparazione
• **Adagiate** le costolette di agnello su un tagliere coperto di carta forno. Copritele con un altro foglio di carta forno, battetele con un batticarne e tenete da parte. • **Mettete** abbondante pangrattato in un vassoio e in una ciotola sbattete le uova con abbondante parmigiano, in modo da formare una crema non troppo densa. • **Passate** le costolette prima nel pangrattato e poi nel composto di uova e formaggio; passatele un'altra volta nel pangrattato, nell'uovo e ancora nel pangrattato. Ogni volta che le passate nel pangrattato, fate pressione con le dita affinché la panatura aderisca bene. • **Immergete** le costolette in abbondante olio di semi bollente, e fatele dorare bene da entrambe le parti. • **Scolatele** su carta assorbente da cucina e servitele ben calde, accompagnate da carciofi fritti in pastella.

in padella in 60 minuti

Carré di agnello ▲ confit al Pinot nero e pepe di Sarawak

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **carré di agnello già disossato**
1 **scalogno** • 150 g di **burro**
miele di castagno • 500 ml di **Pinot nero**
sale e pepe di Sarawak

Preparazione
• **Fate sciogliere** in un tegame il burro. Disponete il carré di agnello e fatelo rosolare dolcemente per circa 1 ora, cercando di mantenere la temperatura molto bassa. • **Regolate** di sale. Trascorso il tempo di cottura, togliete il carré dal tegame e asciugatelo bene eliminando il grasso di cottura. • **Tritate** finemente lo scalogno e fatelo appassire in una padella con il vino. • **Aggiungete** un goccio di miele e qualche grano di pepe, e lasciate addensare su fiamma vivace. • **Tagliate** il carré a fette e distribuitele nei piatti da portata; nappate la carne con la riduzione di Pinot nero e servite.

Tips & Tricks

Se possedete un termometro da cucina, cuocete l'agnello a una temperatura di circa 80 °C. In questo modo la carne avrà una consistenza quasi burrosa e risulterà succosa e saporita.

Lombatine di agnello al guanciale con midollo e cipolle caramellate

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **lombata di agnello**
1 costa di **sedano** • 1 **cipolla bianca** • 2 **cipolle rosse di Tropea** • 2 **carote**
100 g di **guanciale di cinta senese a fette sottili**
4 pezzi di **midollo di bue**
olio extravergine di oliva
crema di porri • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** le cipolle rosse e tagliatele ad anelli; fatele appassire in padella con un filo di olio per qualche minuto. • **Regolate** infine di sale e di pepe. In un'altra padella fate rosolare il midollo di bue con un filo di olio per circa 2 minuti, quindi infornate a 200 °C e fate cuocere per altri 2 minuti. • **Levate** e tenete da parte. Massaggiate la lombata con sale e pepe. • **Mondate** e tagliate a dadini il sedano, la cipolla bianca e le carote; in un'altra padella fateli appassire con un filo di olio, aggiungete la carne e fatela rosolare da tutti i lati. • **Trasferite** tutto in una teglia e fate cuocere in forno a 200 °C per 5 minuti. • **Levate**, avvolgete nel guanciale e proseguite la cottura per altri 2 minuti, fino a renderlo croccante. • **Sfornate**, scaloppate la lombata, accompagnate con le cipolle, la crema di porri e il midollo, e servite.

Accompagnate con... *Crema di porri*

Pulite **3 porri** e fate a rondelle la parte bianca; fateli stufare in un tegame con **un filo di olio**, regolate di **sale** e di **pepe** e proseguite la cottura per circa 20 minuti a fuoco lento, aggiungendo di tanto in tanto **un goccio di acqua calda**. Aggiungete **50 g di burro** e **1 patata lessa** a tocchetti e fate insaporire. Frullate bene fino fino a ottenere una crema omogenea, e servite.

200 °C in 5 minuti

Capretto con carciofi

Ingredienti per 6 persone
1,6 kg di **capretto a pezzi** • 4 **carciofi**
100 g di **olive nere** • 4 **limoni** • 1 **cipolla grande** • 6 spicchi di **aglio** • **origano** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sistemate** il capretto in una pirofila, irrorate la carne con il succo di 2 limoni, profumate con abbondante origano e regolate di sale e di pepe.
• **Coprite** la carne con la cipolla tagliata a fettine sottili e sigillate con la pellicola trasparente.
• **Lasciate** marinare in frigo per circa 12 ore. Trascorso il tempo, unite al capretto gli spicchi di aglio in camicia e 1 limone, tagliato a spicchi. • **Condite** con il sale, spruzzate con il succo del limone rimanente e irrorate con un filo generoso di olio. • **Infornate** e fate cuocere a 220 °C per circa un'ora. Trascorsi 40 minuti, aggiungete i carciofi, mondati e tagliati a fettine, e le olive, e portate a cottura. • **Sfornate** e lasciate riposare per una decina di minuti. Portate in tavola e servite.

Capretto in umido

Ingredienti per 4 persone
1 **capretto tagliato in pezzi regolari**
1 kg di **patate** • 100 g di **grana padano**
4 spicchi di **aglio** • 3 **cipolle**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 bicchiere di **vino bianco secco**
brodo di carne
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate soffriggere** le cipolle, affettate sottilmente, in un filo di olio insieme agli spicchi di aglio, leggermente schiacciati. Unite la carne e fatela rosolare per bene.
• **Aggiungete** il formaggio, tagliato a dadini, e un po' di prezzemolo tritato. • **Sfumate** con il vino e, una volta evaporato, aggiungete le patate, sbucciate e tagliate a spicchi.
• **Coprite** a filo con il brodo, regolate di sale e di pepe, e portate a termine la cottura a fuoco moderato. • **Spolverizzate** con altro prezzemolo tritato e servite la carne con le patate e il suo sughetto.

Bocconcini ▲ di capretto con pancetta ed erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **lombata di capretto**
200 g di **pancetta arrotolata**
150 g di **mollica di pane** • qualche foglia di **salvia** e di **alloro** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 spicchio di **aglio**
una manciata di **prezzemolo** • **burro**
2 bicchieri di **vino bianco secco**
brodo di carne • **vino marsala**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: **purè di patate**

Preparazione
• **Tagliate** la carne a pezzi regolari e privatela del grasso. • **Avvolgeteli** con una fetta di pancetta, distribuiteli in una teglia. Salate, pepate e condite con un filo di olio, qualche ciuffetto di burro, le foglie di salvia e di alloro, e il rosmarino. Infornate a 160 °C per circa 20 minuti, bagnando di tanto in tanto con il vino. • **Alzate** quindi la temperatura a 180 °C e lasciate cuocere per altri 30 minuti, bagnando, se necessario, con il brodo caldo.
• **Raccogliete** intanto in una ciotola la mollica di pane sbriciolata, il prezzemolo tritato e l'aglio schiacciato, e mescolate.
• **Sfornate** la carne, spolverizzate con la mollica di pane e infornate di nuovo per qualche minuto. • **Levate**, unite il marsala e un mestolo di brodo al fondo di cottura e fate restringere. Filtrate il sugo con un colino, nappate il capretto con la salsa ottenuta e servite con il purè di patate.

Uva DOC

Dalle uve cannonau si produce prevalentemente il vino Cannonau doc di Sardegna. Dal gusto forte e ben strutturato, è l'ideale per accompagnare carni rosse e formaggi stagionati.

200 °C in 40 minuti

Coscio di agnello arrosto al Cannonau

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **coscio di agnello**
1/2 l di **vino Cannonau** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 rametto di **timo**
qualche foglia di **salvia** • qualche rametto di **mirto** • **polvere di caffè**
miele di acacia • qualche rametto di **ribes** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** finemente le erbe aromatiche e miscelatele con un pizzico di sale e di pepe, e una presa di polvere di caffè. Insaporite la carne con il trito aromatico e massaggiatela bene. • **Fate scaldare** in un tegame un filo di olio, disponete la carne e fatela rosolare bene da tutti i lati per circa 6-7 minuti. • **Sfumate** con 1-2 bicchieri di vino e spegnete.
• **Prelevate** il coscio di agnello, avvolgetelo con un foglio di carta forno, senza stringere troppo, e trasferite in una teglia. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. • **Rimettete** intanto sul fuoco il tegame in cui avete fatto rosolare la carne, aggiungete il vino restante, un goccio di miele e i ribes, tenendone da parte qualcuno per la guarnizione finale. • **Alzate** la fiamma e fate ridurre fino a ottenere una salsa cremosa. Trascorso il tempo di cottura, sfornate il coscio di agnello e trasferitelo su un piatto da portata. • **Tagliatelo** a fette e nappatele con la salsa. • **Guarnite** con i rametti di ribes tenuti da parte e servite.

Il BIANCONIGLIO e il BIANCO...POLLO

Preparati come tradizione vuole, o in versione gourmet, coniglio e pollo, dalle delicate carni bianche, si trasformano in piatti "poveri ma ricchi", perfetti per un pranzo di festa

Idea per il menu di Pasqua

7

Involtini di coniglio con mele e pancetta

coniglio

◂ Involtini di coniglio con mele e pancetta

Ingredienti per 4 persone
4 **cosce di coniglio disossate**
100 g di **pancetta** • 4 **mele**
1 **limone** • **vino bianco**
qualche foglia di **alloro**
3 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe • **rete di maiale**

Preparazione
• **Sbucciate** 2 mele, tagliate la polpa a dadini e raccoglieteli in una ciotola con il succo del limone e un pizzico di sale e di pepe. Sbucciate le mele restanti e tagliatele grossolanamente in pezzi. Raccoglieteli in un altro recipiente, bagnate con il vino, salate e pepate. • **Fate marinare** tutto per un'ora. • **Aprite** le cosce di coniglio e schiacciatele con un batticarne. • **Stendete** la rete di maiale e adagiatevi sopra la carne. Salate e farcite con i dadini di mele, scolati dalla marinata. • **Avvolgete** le cosce di coniglio insieme alla rete, partendo dal lato corto e sigillando bene i bordi. • **Scaldate** in una casseruola un filo di olio e aggiungete gli spicchi di aglio; disponete gli involtini, fateli rosolare bene e sfumate con un bicchiere di vino. • **Raccogliete** in un'altra padella le mele tagliate grossolanamente con l'alloro e la pancetta a listerelle; mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 7-8 minuti. • **Trasferite** le mele in una teglia, condite con un pizzico di sale, aggiungete la carne e infornate a 190 °C per circa 5 minuti. Sfornate e servite.

Occhio al trucco!

Battere la carne prima della cottura, avvolta in un foglio oliato di pellicola trasparente, aiuta a renderla più morbida e gustosa (oltre che più sottile).

La retina di maiale o omento è una parte del quinto quarto. Economica e facilmente reperibile in macelleria, consente di avvolgere facilmente involtini e arrosti.

Il vino, oltre che per rendere la carne più succulenta, viene usato in brasatura e serve come veicolo di trasmissione del calore.

Sella di coniglio in porchetta

Ingredienti per 4 persone
700 g di **sella di coniglio senza osso**
500 g di **filetto di maiale**
14 **fette** di **guanciale tagliate sottili**
qualche rametto di **rosmarino**
finocchietto selvatico • 2 **alici sott'olio**
vino bianco • 3 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Stendete** la sella di coniglio tra due fogli di pellicola trasparente e schiacciate bene con un batticarne. Tritate finemente 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio di aglio e il finocchietto.
• **Massaggiate** la carne con il trito ottenuto, salate, pepate e adagiatevi sopra 7 fette di guanciale. • **Bagnate** il filetto di maiale con un goccio di vino; condite con il rosmarino e il finocchietto, tritati, e disponetelo nella parte iniziale della sella (così da poter arrotolare bene). • **Arrotolate**, bardate con il guanciale restante, condite con un pizzico di sale e di pepe, legate con lo spago da cucina e profumate con un rametto di rosmarino. • **Mettete** in un tegame i 2 spicchi di aglio in camicia restanti e fateli rosolare a fuoco molto dolce con un filo di olio e le alici.
• **Disponete** quindi la carne, alzate la fiamma e fate rosolare per sigillare bene la parte esterna. • **Sfumate** con il vino, coprite e fate cuocere per 40 minuti. Tagliate a fette, impiattate e servite.

in padella in 40 minuti

Coniglio al civet▲

Ingredienti per 4 persone
1 **coniglio in pezzi** • 1 spicchio di **aglio**
1 **carota** • 1 **cipolla** • 1 costa di **sedano**
750 ml di **vino rosso** • 1 bicchiere di **marsala** • 1 rametto di **rosmarino**
1-2 foglie di **alloro** • **chiodi di garofano**
cannella • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe in grani

Preparazione
• **Tritate** finemente gli odori. Ponete il coniglio in pezzi in una pentola capiente, unite il trito, il rosmarino, le foglie di alloro, 2-3 chiodi di garofano, la cannella e qualche grano di pepe. • **Versate** il vino e lasciate marinare per una notte. Trascorso il tempo, trasferite la carne in una casseruola e fatela rosolare con 5-6 cucchiai di olio, quindi abbassate il fuoco e continuate la cottura bagnando di tanto in tanto con un mestolo della marinata. • **Bagnate** con il marsala e lasciatelo sfumare. Spegnete, aggiustate di sale e servite.

Civet

Il civet è un ragù preparato con cipolla (e/o cipollotti, erba cipollina…) e vino rosso.

Coniglio in tegame con pomodori impanati e zucchine fritte

Ingredienti per 4 persone
1 **coniglio in pezzi** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 3 spicchio di **aglio**
1 rametto di **rosmarino**
500 ml di **latte** • 4 **zucchine**
4 **pomodori** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
pangrattato • **parmigiano grattugiato** • **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale grosso**
sale e pepe

Preparazione
• **Raccogliete** in una terrina il coniglio a pezzi; salate, aggiungete un trito di aglio e rosmarino, pepate e lasciate riposare per circa un'ora. • **Fate rosolare** in una padella gli odori, mondati e tritati, con un filo di olio; aggiungete i pezzi di coniglio e lasciate insaporire per qualche minuto, mescolando. • **Versate** il latte, coprite e lasciate cuocere per circa un'ora e mezza. Tagliate a fette le zucchine, cospargetele con un pizzico di sale grosso e lasciate riposare, in un colapasta, affinché perdano la loro acqua. • **Lavate**, tagliate a metà i pomodori ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione. Scaldate in una padella un filo di olio, disponete i pomodori, con il lato tagliato verso il basso, e fate cuocere per 10 minuti. • **Girate** i pomodori dall'altro lato e profumate con un battuto di aglio e prezzemolo; cospargete con pangrattato, parmigiano, sale e pepe, aggiungete un altro filo di olio e fate cuocere per 5 minuti. • **Infarinate** le zucchine e friggetele in abbondante olio ben caldo. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Servite il coniglio, accompagnando con i pomodori e le zucchine.

2,90€ a porzione

Pollo Marengo

Ingredienti per 4 persone
4 **cosce di pollo** (con le anche)
10 **champignon** • 2 **pomodori sodi e maturi** • 4 **gamberi di fiume** (o **gamberoni**) **già puliti** • 4 **uova**
4 fette di **pancarrè tostate**
2 bicchieri di **vino bianco**
1 spicchio di **aglio** • 2 cucchiai di **maggiorana**, **timo** e **basilico tritati**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
1 **limone** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbollentate** i pomodori per 2 minuti, scolateli, pelateli, privateli dei semi e tagliateli a cubetti. • **Scaldate** 2-3 cucchiai di olio in una padella. Unite le cosce di pollo e fatele rosolare a fuoco vivace. • **Prelevatele**, tenetele in caldo ed eliminate il grasso dalla padella. • **Fate rosolare** l'aglio nella stessa padella con 2 cucchiai di olio; eliminate l'aglio, unite i funghi a fettine e fateli trifolare a fuoco medio. • **Unite** la carne e fatela insaporire per qualche minuto. Sfumate con metà vino, salate, unite i pomodori e il trito di maggiorana, timo e basilico, incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco basso, fino a quando la carne sarà tenera.
• **Portate a bollore** 1 l di acqua con il vino rimasto; unite i gamberi e fateli cuocere per 5 minuti; poi scolateli e teneteli in caldo. • **Friggete** le uova a occhio di bue in una padella, salando solo l'albume e pareggiando il bordo. • **Bagnate** le cosce di pollo con il succo del limone, profumate con il prezzemolo tritato e alzate la fiamma per fare asciugare il fondo di cottura.
Su ogni piatto da portata disponete una fetta di pancarrè e adagiate sopra un uovo fritto. • **Completate** con un gambero e una coscia di pollo, irrorata con il suo intingolo. Pepate, completate con un filo di olio e servite.

pollo

Specialità piemontese

Stupite tutti con 4€

Il preferito da Napoleone...

La leggenda narra che, al termine della battaglia di Marengo, il cuoco personale di Napoleone preparò questa ricetta con i viveri requisiti ai contadini locali. Il pollo piacque talmente tanto al condottiero che da quel momento se lo fece preparare dopo ogni vittoria.

200 °C in 30 minuti

▲Pollo agli scalogni

Ingredienti per 4 persone
1 **pollo tagliato a pezzi**
400 g di **scalogni** • 1 dl di **aceto di vino bianco** • 4 spicchi di **aglio**
1 rametto di **rosmarino**
1 rametto di **timo limonato**
2 dl di **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Tuffate** per pochi secondi gli scalogni in acqua bollente, quindi sbucciateli. Lavate e asciugate il timo e il rosmarino.
• **Scaldate** un tegame di alluminio a fondo basso, versate l'olio e mettete il pollo e l'aglio in camicia. • **Salate** e pepate. Quando la carne sarà rosolata da tutte le parti, aggiungete il timo e il rosmarino, e proseguite la cottura in forno a 200 °C per circa 30 minuti. • **Unite** gli scalogni e mescolate; dopo pochi minuti, bagnate con l'aceto e continuate la cottura a 160 °C per 15-20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e servite.

Mattone light

Grazie al peso del mattone, il pollo si assottiglia perdendo buona parte del grasso, ma rimanendo ugualmente morbido e succoso.

Pollo al mattone

Ingredienti per 4 persone
1 **pollo** da 1-1,2 kg **già aperto e schiacciato** • 1 dl di **vino bianco**
1 **limone** • 2 spicchi di **aglio** • 3 foglie di **salvia** • 1 rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe** • **l'apposito mattone rotondo** da 5 kg o 2 **mattoni normali**, rivestiti con un foglio di alluminio
Vi servono inoltre: **patate novelle al forno**

Preparazione
• **Strofinate** la parte del pollo senza pelle con uno spicchio di aglio, tagliato per il lungo. Salate, pepate e mettete a marinare per 2 ore in olio e nel succo di 1/2 limone. • **Fate scaldare** 2 cucchiai di olio, la salvia, il rosmarino e lo spicchio di aglio restante in una padella dal fondo spesso. • **Disponete** il pollo, con la parte senza pelle rivolta verso il basso, alzate la fiamma e sfumate con il vino. • **Appoggiate** l'apposito mattone sul pollo, in modo che peso e calore siano distribuiti uniformemente. • **Fatelo cuocere** a fuoco basso, 15 minuti per parte, girandolo una sola volta. • **Togliete** il mattone, dopo una trentina di minuti, bagnate il pollo con il succo di limone restante e proseguite la cottura a fuoco vivo per altri 3 minuti, con la parte della pelle rivolta verso il basso.
• **Impiattate** e servite con le patate novelle cotte in forno.

Tips&Tricks

Se non avete l'apposito mattone per la cottura in forno, utilizzate 2 mattoni qualsiasi rivestiti con un foglio di carta di alluminio.

Veggie Style

Altro che semplice contorno! Grazie ad abbinamenti di tendenza, gustosi e creativi, le verdure, "ever... green", tornano alla ribalta e diventano protagoniste assolute delle tavole attuali

11

Stupite tutti con 2€

cotti in padella

Lo sapevate che?

Fave e cicoria è un piatto tipico della cucina contadina del Sud Italia. Nel Gargano, la cicoria ripassata viene servita con un purè di fave condito con un filo di olio, o gratinato in forno.

Cicoria e fave ripassate

Cicoria e fave ripassate

Ingredienti per 4 persone
500 g di **fave secche già ammollate**
500 g di **cicoria**
4 spicchi di **aglio**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro** • **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** la cicoria e sbollentatela per qualche minuto in abbondante acqua bollente, leggermente salata. Scolatela e tenetela da parte. • **Lessate** le fave, nella stessa acqua di cottura, per circa mezz'ora. Poi scolatele e sbucciatele (tenendo da parte le bucce). • **Tritate** l'aglio e fatelo soffriggere dolcemente in una casseruola con un filo di olio, senza farlo scurire. • **Unite** le bucce delle fave e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Aggiungete** il concentrato di pomodoro, stemperato in un cucchiaio di acqua, profumate con un po' di peperoncino tritato (secondo il vostro gusto) e fate cuocere 1 minuto ancora. Levate, lasciate intiepidire e frullate tutto. • **Rimettete** tutto sul fuoco, aggiungete la cicoria e fatela saltare a fuoco vivace per pochi minuti. Unite le fave, e lasciate insaporire. • **Levate** e servite con un filo di olio a crudo.

Cavolini e ceci arrosto

Ingredienti per 4 persone
400 g di **cavolini di Bruxelles**
400 g di **ceci già lessati** • 1 **arancia**
1 rametto di **rosmarino**
semi di **cumino** • **paprica**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i cavolini e cuoceteli al vapore per circa 15 minuti, quindi levateli e fateli intiepidire. Tagliateli a metà e raccoglieteli in una ciotola. • **Unite** i ceci, due cucchiai di olio, le spezie, il rosmarino tritato, un pizzico di sale e il succo dell'arancia. • **Mescolate** e lasciate insaporire per almeno una mezz'ora. • **Trasferite** tutto in una teglia, rivestita con carta forno, infornate a 200 °C e fate cuocere per almeno 20 minuti, o comunque fino a quando le verdure saranno ben dorate. • **Sfornate**, impiattate e servite ben caldo.

cavolini
+
ceci

al vapore & al forno

DELIZIE ORTOLANE

Cosa vi serve?

BUITONI. Zucchine a rondelle La Valle degli Orti 450 g. **€ 1,85**.

BONDUELLE. Mix mais, carote e fagiolini. Cotti al vapore, pronti in 7 minuti. 450 g. **€ 2,65**.

FINDUS. Contorno Mediterraneo con patate, melanzane, zucchine e peperoni. 500 g. **€ 3,89** circa.

OROGEL. Cavolini di Bruxelles. 450 g. **€ 2,15**.

peperoni + pomodori + melanzane + cipolle

Spadellata alla lucana

Ingredienti per 4 persone
3 **grosse cipolle** • 2 **melanzane**
2 **peperoni gialli** • 2 **pomodori**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
pane di Matera (**pane di semola di grano duro**) • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** ad anelli le cipolle, a listerelle i peperoni e a dadini le melanzane. Pelate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e fateli a tocchetti. • **Fate soffriggere** le cipolle in una casseruola con 5-6 cucchiai di olio. • **Aggiungete** peperoni, melanzane e pomodori, salate e lasciate insaporire per una decina di minuti. • **Unite** le erbe aromatiche e l'aglio, tritati, e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 1 ora. Trascorso il tempo, levate e servite su fette di pane leggermente tostate.

cotti in padella

Agretti piccanti ▲

Ingredienti per 4 persone
400 g di **agretti** • 30 g di **acciughe sott'olio**
1 spicchio di **aglio** • 1/2 **peperoncino**
40 ml di **vino rosso** • 1 rametto di **timo**
1 ciuffo di **maggiorana** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** e lavate gli agretti, quindi sbollentateli in acqua leggermente salata per pochi minuti e poi scolateli. • **Fate soffriggere** in una padella l'aglio con un filo di olio, le acciughe e il peperoncino, tritato.
• **Unite** gli agretti nella padella, sfumate con il vino e proseguite la cottura per una decina di minuti, o comunque fino a quando il fondo di cottura sarà ben asciutto. Salate e profumate con una macinata di pepe. • **Completate** con un trito di timo e maggiorana, trasferite in un piatto da portata e servite.

Tips & Tricks

Particolarmente saporito, questo contorno si abbina benissimo a piatti di pesce non troppo delicati. È eccezionale anche con il maiale.

Gratin ai due sedani

Ingredienti per 4 persone
3 coste di **sedano** • 150 g di **sedano rapa** • 150 g di **gruyère**
50 g di **parmigiano** • **burro** • **sale**
500 g di **besciamella**

Preparazione
• **Lavate** e pulite le coste di sedano; tagliatele a tocchetti (lunghi 6-7 cm) e sbollentatele per qualche minuto in acqua bollente e salata (dovranno rimanere croccanti). Scolate e tenete da parte. • **Sbucciate** il sedano rapa, fatelo a fettine e sbollentate anche queste in acqua bollente e salata. Levate e scolate.
• **Imburrate** una pirofila (adatta alla cottura in forno) e distribuite le fettine di sedano rapa e uno strato di sedano.
• **Coprite** con un mestolo di besciamella e spolverizzate con il gruyère grattugiato.
• **Proseguite** a realizzare gli strati, fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con il sedano e il parmigiano grattugiato. • **Infornate** a 180 °C per circa 10 minuti. • **Accendete** quindi il grill e proseguite la cottura per 15 minuti, o fino a ottenere una crosticina dorata. Sfornate e servite.

Gratin cipolle capperi e olive

Ingredienti per 4-6 persone
1 **patata grossa** • 1 **cipolla dorata**
1 **cipolla rossa** • 100 g di **olive verdi già snocciolate**
50 g di **olive nere già snocciolate**
3 cucchiai di **capperi dissalati**
2 cucchiai di **uvetta**
2 cucchiai di **pinoli tostati**
1 rametto di **rosmarino**
1 cucchiaio di **pangrattato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** la patata e tagliatela a rondelle sottili. Ungete una pirofila da forno con un filo di olio. • **Fate uno strato** sul fondo con le patate e coprite con le cipolle, affettate sottilmente. Distribuite i capperi, le olive, tagliate a rondelle, il rosmarino tritato e metà uvetta, precedentemente ammollata in acqua e ben strizzata.
• **Proseguite** nello stesso modo e realizzate un secondo strato. Regolate di sale. • **Completate** con i pinoli, un filo di olio e una spolverizzata di pangrattato.
• **Profumate** con una macinata di pepe, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Sfornate e servite ben caldo.

cipolle + capperi

al gratin

0,40€ a porzione

piselli + cipollotto

Hummus ▲ di piselli e cipollotto

frullati & cremosi

Ingredienti per 4 persone
400 g di **piselli già sgranati**
1 **cipollotto** • 2 cucchiai di **salsa tahina**
2 cucchiai di **succo di limone** • **cumino**
semi di sesamo • **fette di pane casereccio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** il cipollotto e fatelo rosolare in una casseruola con un filo di olio; aggiungete i piselli, salate e fate cuocere fino a quando saranno teneri. • **Frullate** i piselli con un mixer a immersione, unite la salsa tahina, il succo di limone e un pizzico di cumino, e frullate ancora. • **Raccogliete** la salsa in una ciotolina, spolverizzate con i semi di sesamo e condite con un filo di olio a crudo. • **Accompagnate** con fette di pane tostato e servite.

Salsa tahina fatta in casa

Tostate **150 g di semi di sesamo** in una padella antiaderente e raccoglieteli in un mixer da cucina; unite **tre cucchiai di olio** e **mezzo cucchiaino di sale**, e frullate tutto fino a ottenere una crema vellutata e omogenea.

Aperidea!

frullati & cremosi

ceci + limone

Hummus di ceci

Ingredienti per 6 persone
600 g di **ceci già ammollati**
2 cucchiai di **salsa tahina**
4 spicchi di **aglio** • 2 **limoni**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **paprica**
cumino in polvere
curcuma in polvere
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Sciacquate** i ceci e lessateli in acqua leggermente salata finché non saranno ben teneri.
• **Fate rosolare** in una casseruola l'aglio con un filo di olio; aggiungete i ceci, ben scolati, profumate con 1 cucchiaino di cumino e 2 di curcuma, e lasciate insaporire a fuoco basso per 7-8 minuti, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno. • **Unite** il succo dei limoni, filtrato, e la salsa tahina, e frullate con un mixer a immersione fino a ottenere una crema omogenea. Se la crema fosse troppo densa, potete diluirla con un goccio di acqua bollente.
• **Trasferite** in una ciotola e lasciate raffreddare in frigo. Qualche minuto prima di servire l'hummus, conditelo con un filo di olio, guarnite con un pizzico di paprica e un ciuffo di prezzemolo, e servite.

Tips & Tricks

Se utilizzate i ceci secchi, prima di cuocerli, lasciateli in ammollo in acqua fredda per almeno 24 ore. In alternativa, potete acquistare i ceci già lessati.

0,20€ a porzione

Insalata di finocchi e arance

Ingredienti per 4 persone
4 **arance** • 1 **finocchio** • 100 g di **olive nere già snocciolate** • 60 g di **ragusano**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** il finocchio, mondatelo e affettatelo sottilmente con una mandolina, raccogliendo le fette in una ciotola con acqua ghiacciata.
• **Sbucciate** le arance, pelatele al vivo e tagliatele a fette sottili. • **Condite** le fette con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo di olio. Aggiungete le olive, tagliate a pezzetti, e i finocchi scolati, e mescolate. • **Completate** con il ragusano, grattugiato grosso, mescolate ancora e servite con un filo di olio a crudo.

finocchi + arance

Stupite tutti con 1,50€

Insalata ▸ di tarassaco e caprino con crostini di polenta

Ingredienti per 4 persone
400 g di **tarassaco già mondato**
100 g di **farina di mais bianco** • 2 **caprini**
2 spicchi di **aglio** • **aceto di vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Portate a bollore** 400 ml di acqua salata, versate a pioggia la farina e, mescolando di tanto in tanto con una frusta, fate cuocere per circa 30 minuti. • **Versate** la polenta su una placca unta a uno spessore di circa un cm e lasciate raffreddare. • **Lavate** le foglie di tarassaco e scolatele bene. Lavorate i caprini con una macinata abbondante di pepe.
• **Tagliate** la polenta ormai fredda a cubi da un cm di lato. In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio, aggiungete i cubetti di polenta e fateli dorare su tutti i lati. • **Preparate** una vinaigrette emulsionando 3 parti di olio con una parte di aceto e un pizzico di sale. Raccogliete il tarassaco nei piatti da portata e distribuite sopra i crostini di polenta. Condite con la vinaigrette, cospargete con piccoli ciuffi di caprino e servite.

Salvia fritta ▸

Ingredienti per 4 persone
40 foglie di **salvia** • 150 g di **farina di ceci** • 1 cucchiaino di **curry**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la farina di ceci e, mescolando in continuazione con una frusta, versate l'acqua fredda necessaria a ottenere una pastella densa e omogenea. Salate, pepate e insaporite con un pizzico di curry.
• **Immergete** le foglie di salvia nella pastella e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo.
• **Scolatele**, quando saranno leggermente dorate, e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Portate in tavola e servite.

Tips & Tricks

Preparate la pastella e le foglie di salvia in anticipo, e mettete tutto in frigo. Friggetele per ultime e riscaldatele in forno prima che arrivino gli ospiti.

Un UOVO fa PRIMAVERA

Simbolo di rinascita, e della Pasqua ormai alle porte, le uova sono ricche di nutrienti e facilissime da preparare. Presentate poi in modo originale e creativo, si trasformano in piatti stuzzicanti e gourmet

8

Al tegamino

Quaglia croque▲

Ingredienti per 1 persona
6 **uova di quaglia** • 2 fette di **pancarrè**
2 fette di **prosciutto cotto di Praga**
2 fette di **gruyère** (più altro grattugiato)
2-3 steli di **erba cipollina** • **noce moscata**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Imburrate** una fetta di pancarrè. Profumate con una grattugiata di noce moscata e coprite con il prosciutto e il formaggio a fette. Salate, pepate e chiudete con l'altra fetta. • **Premete** leggermente con le mani, imburrate il sandwich in superficie e spolverizzatelo con abbondante formaggio grattugiato. • **Infornate** a 180 °C per qualche minuto e con un passaggio finale sotto il grill del forno.
• **Sgusciate** le uova in un piatto. Imburrate un padellino antiaderente, appoggiate un coppapasta quadrato delle dimensioni di una fetta di pancarrè, fateci scivolare le uova e cuocetele all'occhio di bue. Salate e pepate. • **Levate** il sandwich dal forno. Copritelo con la "piastrellina" di uova di quaglia, profumate con un po' di erba cipollina tagliuzzata e servite.

Champignon con l'ovetto

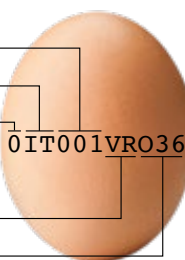
Ingredienti per 4 persone
16 **funghi champignon** • 16 **uova di quaglia** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** i funghi con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito per eliminare ogni residuo di terra. • **Eliminate** la parte radicale, staccate i gambi e teneteli da parte per un'altra preparazione (vedi idea di recupero). • **Svuotate** leggermente le cappelle. • **Sgusciate** in ogni cappella un uovo di quaglia e conditelo con un pizzico di sale e una macinata di pepe. • **Mettete** in forno già caldo a 160 °C e fate cuocere per una decina di minuti. Al termine l'albume dovrà essere cotto, il tuorlo invece ancora crudo. • **Levate**, decorate con una fogliolina di prezzemolo e servite.

160 °C in 10 minuti

Idea di recupero: frittata ai funghi

Tritate **i gambi dei funghi** tenuti da parte e fateli trifolare in una padella con **uno spicchio di aglio** e **un filo di olio**. Sbattete **due uova** in una ciotola, unite i funghi e **un pizzico di sale**, e amalgamate. Scaldate **un filo di olio** in padella, versate il composto di uovo e cuocete la frittata. Servite.

Comune dell'allevamento
Paese di produzione delle uova
Tipo di allevamento
0IT001VR036
Provincia di appartenenza
Allevamento di deposizione

Tipo di allevamento: cosa c'è da sapere

0 - BIOLOGICO: le galline sono allevate secondo disposizioni dell'agricoltura biologica; razzolano all'aperto per alcune ore al giorno e depongono le uova in nidi o a terra. **1 - ALL'APERTO**: le galline razzolano all'aperto per alcune ore al giorno e depongono le uova in nidi o a terra. **2 - A TERRA**: le galline vengono allevate in un ambiente chiuso. **3 - IN GABBIA**: le galline vengono allevate in gabbia.

Uova al tegamino su carciofi

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 4 **carciofi** • 50 g di **pecorino grattugiato** • 50 g di **pangrattato**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 ciuffo di **mentuccia** • 1 **limone** • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i carciofi e metteteli a bagno 3-4 minuti nel succo di limone. Tagliate i gambi a 4 cm, raschiateli, staccateli e teneteli da parte.
• **Eliminate** le foglie più dure, spuntateli e torniteli alla base. Scaldate in una casseruola 2-3 cucchiai di olio con lo spicchio di aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo e appoggiate i carciofi con il taglio all'insù, e i gambi. • **Bagnate** con 2 bicchieri di acqua, incoperchiate e fate cuocere per circa 10 minuti. Profumate con il prezzemolo e la mentuccia tritati. • **Prelevate** i carciofi e i gambi. Mettete a sgocciolare a testa in giù i primi e tritate i secondi. Raccogliete il trito di gambi in una ciotola. • **Unite** il pecorino, altro prezzemolo e mentuccia, e 2 cucchiai di pangrattato, salate, pepate e mescolate. • **Allargate** le foglie dei carciofi e copritele con il composto. Disponeteli in una pirofila, leggermente unta di olio, e infornate a 220 °C per 10-15 minuti. • **Preparate** 4 uova al tegamino con una noce di burro, sale e pepe, procedendo 1 uovo alla volta.
• **Sfornate** i carciofi, disponete 1 uovo su ogni carciofo, profumate con il pepe e servite, irrorando con il sugo di cottura dei carciofi.

Al tegamino

Stupite tutti con 2,80€

FUORI DAL GUSCIO

Asparagi con uova ▲ in camicia

Ingredienti per 4 persone
24 **asparagi** • 4 **uova**
300 ml di **latte** • 50 ml di **panna fresca**
200 g di **fontina** • 2 **tuorli**
aceto di vino • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate la fonduta**: tagliate a dadini piccoli la fontina e raccoglieteli in una casseruola. Unite il latte e la panna, mettete sul fuoco e fate sciogliere a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. • **Frullate** quindi con un mixer a immersione fino a ottenere una crema vellutata. • **Aggiungete** i tuorli, pepate e mescolate. • **Mondate** gli asparagi e lessateli in una asparagiera in abbondante acqua leggermente salata; scolateli e teneteli da parte in caldo.
• **Per le uova in camicia**: rompete un uovo e raccoglietelo in una ciotolina; tuffatelo molto delicatamente in acqua fremente e salata (a cui avrete aggiunto 1 cucchiaio di aceto), e fatelo cuocere per circa 3 minuti. • **Prelevatelo** quindi con una schiumarola e proseguite a cuocere le altre uova. • **Disponete** 6 asparagi in ciascun piatto, coprite con un mestolino di fonduta e adagiate sopra l'uovo in camicia. Pepate e servite.

Uova in fiore

Ingredienti per 3 persone
3 **uova** • 1/2 **peperone rosso**
1/2 **peperone giallo**
1/2 **peperone verde**
1 ciuffo di **basilico**
1 rametto di **timo**
30 g di **parmigiano grattugiato**
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

• **Sciacquate** i peperoni, tagliateli a fette spesse circa 2 cm ed eliminate i semi e le coste bianche interne.
• **Ungete** con un filo di olio una padella, mettete sul fuoco e fate scaldare bene. • **Disponete** le fette di peperone e fatele grigliare per 1-2 minuti; giratele e fate cuocere anche l'altro lato. • **Rompete** le uova e adagiatele, con delicatezza, all'interno dei fiori di peperone.
• **Incoperchiate** e fate cuocere per 5-10 minuti, fino a quando l'albume si sarà rappreso e il tuorlo sarà ancora morbido. • **Spegnete** e regolate di sale e di pepe.
• **Spolverizzate** con il parmigiano e profumate con le erbe aromatiche.
• **Impiattate** e servite.

Occhio alla mossa!

Lo sapevate che?

Le uova sono un prezioso alleato per chi soffre di patologie autoimmuni, carenza di vitamine e disequilibri endocrini. Se ne possono mangiare anche 1 o 2 al giorno, l'importante è che siano biologiche e provenienti da "galline felici".

in forno a bagnomaria

0,60€ a porzione

Idea per la colazione di Pasqua

Uova e salame in vasetto

Ingredienti per 6 persone
6 **uova di anatra** • 1 **mazzo di dragoncello** • 1 **salamino**
450 g di **crème fraîche**
olio extravergine di oliva • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **sale e pepe nero**
Vi serve inoltre: **pane casareccio**

Preparazione
• **Oliate** con un pennellino i vasetti e sul fondo di ciascuno versate un paio di cucchiaiate di crème fraîche.
• **Tagliate** a fettine il salame, distribuitele nei vasetti e sopra rompeteci un uovo. Profumate con il dragoncello tritato.
• **Sistemate** i vasetti in una pirofila da forno. Riempitela di acqua bollente, fino a 2/3 dell'altezza dei vasetti.
• **Infornate** e fate cuocere in forno già caldo a 180 °C per 20 minuti circa. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Guarnite** con un po' di prezzemolo e servite con fettine di pane casereccio.

Uova croccanti farcite

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **macinato di vitello**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
100 g di **parmigiano** • 12 **uova**
8 fette sottili di **pancetta affumicata**
farina • **pangrattato** • **insalatina**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Rassodate** otto uova in acqua bollente, quindi scolatele e sgusciatele. • **Impastate** il macinato di vitello con due uova, il prezzemolo, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale e di pepe. • **Avvolgete** le uova sode nella pancetta affumicata, quindi rivestitele con uno strato sottile di carne. • **Passate** le uova nella farina, poi nelle uova restanti, leggermente sbattute, e infine nel pangrattato.
• **Scaldate** abbondante olio di semi in una padella, immergete le uova e friggetele, girandole di tanto in tanto.
• **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Adagiatele su un letto di insalatina e servite.

Uova di quaglia mimosa

Ingredienti per 4-6 persone
24 **uova di quaglia**
1 fetta spessa di **prosciutto cotto**
1-2 **pomodori** • **maionese**
sale e pepe

Preparazione
• **Fate rassodare** le uova di quaglia per 4 minuti a partire dal bollore. Passatele sotto l'acqua corrente fredda e sgusciatele. • **Tagliate** le uova a metà, quindi tagliate a ogni metà la calottina rotonda, in modo che possano rimanere in piedi. • **Estraete** i tuorli sodi e raccoglieteli in una ciotola. Aggiungete un po' di maionese e amalgamate con una forchetta. • **Regolate** di sale e di pepe, quindi farcite le mezze uova sode con il composto. Tagliate i pomodori a metà, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, fateli a spicchi e schiacciate leggermente gli spicchi per poterli ritagliare. • **Ricavate** dal prosciutto e dagli spicchi tanti fiorellini o farfalline, guarnite le uova e servite.

Uova, come le sostituisco in cucina?

Impiegato come **legante** ed **emulsionante** nella preparazione di ricette dolci e salate, l'uovo è un alimento base della cucina e della pasticceria. Ma, in alternativa, cosa si può utilizzare al suo posto?

FESTA LIGHT

3

Un *menu anti-aging*, salutare e ipocalorico, per *festeggiare* restando in *forma*

Fagottini di melanzane

Ingredienti per 4 persone
320 g di **melanzane tonde**
100 g di **mozzarella**
12 cucchiai di **salsa di pomodoro già cotta** • 40 g di **parmigiano**
1 ciuffo di **basilico**
qualche **filo di porro**
4 g di **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Sciacquate** accuratamente le melanzane e tagliatele a fette sottilissime (spesse circa 2-3 mm); disponetele in una teglia, rivestita con carta forno, e fate cuocere in forno già caldo a 150 °C per 8 minuti, mettendo sul fondo del forno una teglia piena di acqua. Trascorso il tempo di cottura, sfornate.
• **Disponete** le fettine di melanzana su un tavolo, sovrapponendone tre a raggiera; distribuite al centro un pochino di mozzarella, tritata e mescolata con la salsa di pomodoro (tenetene da parte un po' per la decorazione finale).
• **Cospargete** con il parmigiano grattugiato e chiudete a fagottino con un filo di porro. • **Trasferite** i fagottini di melanzana in una teglia, rivestita con carta forno, e fate cuocere a 160 °C per 6-8 minuti fino a fare sciogliere la mozzarella. Sfornate e tenete da parte. • **Velate** i piatti da portata con la salsa di pomodoro tenuta da parte e adagiate sopra un fagottino di melanzana. Condite con 5 spruzzate di olio a porzione, guarnite con il basilico e servite.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

MORE&LESS

La parmigiana di melanzane viene alleggerita di grassi, grazie alla speciale cottura in forno, e arricchita di tutti e tre gli **antiossidanti**: **vitamina C** del basilico crudo, **licopene** della salsa di pomodoro e **vitamina E** dell'olio extravergine di oliva. Ricordate di inserire una teglia piena di acqua in forno per creare la giusta umidità.

METODO DI COTTURA

il pomodoro è la principale fonte di licopene, antiossidante specifico contro i radicali liberi prodotti dai raggi UV che aggrediscono la pelle. È quindi un efficace antirughe. L'efficacia del licopene è maggiore se la molecola è spezzata: una cottura prolungata del sugo di pomodoro è quindi consigliata.

ABBINAMENTI

Le melanzane sono tra le verdure maggiormente ricche di fibra. Un pasto ricco di fibra ci fa un piccolo sconto sulle calorie perché la fibra rallenta e in parte impedisce l'assorbimento dei carboidrati e dei grassi.

QUANTITÀ

La parmigiana viene di solito servita in una pirofila. Servirla sotto forma di fagottino ci aiuta a non esagerare nella quantità della porzione, e la sua bellezza produce anche a livello psicologico un maggiore senso di sazietà.

Risotto al cavolfiore

Ingredienti per 4 persone
280 g di **riso Carnaroli**
1 kg di **cavolfiore già mondato**
10 g di **burro** • 60 g di **parmigiano**
1 l circa di **brodo di carne sgrassato**
20 g di **scalogno** • 6 g di **cioccolato fondente** • 5 g di **sale iodato**

Preparazione
• **Affettate** finemente con una mandolina quattro cimette di cavolfiore. Tagliate grossolanamente il cavolfiore restante e cuocetelo in una pentola con 1 l di acqua fino a quando questa non si sarà completamente asciugata. • **Frullate** tutto fino a ottenere una purea omogenea. Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in una pentola; aggiungete il riso e il sale, e fate tostare senza l'aggiunta di grassi. • **Versate** il brodo, alzate la fiamma e riportate a bollore. Unite la purea di cavolfiore e fate cuocere. A metà cottura, aggiungete anche le lamelle di cavolfiore (tenetene qualcuna da parte per la guarnizione finale) e portate a cottura aggiungendo, se necessario, un goccino di brodo caldo. • **Unite** il burro e il parmigiano, precedentemente tenuti in freezer, e mescolate bene fino a farli sciogliere. • **Tritate** il cioccolato, fatelo sciogliere al microonde per qualche secondo e con un sac à poche decorate i piatti da portata. • **Impiattate**, guarnite con il carpaccio di cavolfiore e servite.

404 kcal a porzione

Lo sapevate che?

i cavoli sono un concentrato di sostanze amiche della donna in età fertile. Contengono folati, la vitamina che protegge la vita del feto da possibili malformazioni, sono ricchi di fibre e di isotiocianati, composti antitumorali che inoltre rallentano i processi di invecchiamento cellulare.

201 kcal a porzione

Zuppa inglese finger

Ingredienti per 4 persone
200 ml di **latte parzialmente scremato**
2 **tuorli**
40 g di **zucchero**
10 g di **farina**
1 bacca di **vaniglia**
30 g di **cacao amaro in polvere**
60 g di **savoiardi**
60 g di **alchermes puro**
1 ciuffo di **menta**
fragole • **lamponi**

Preparazione
• **Versate** il latte in un pentolino, mettete sul fuoco e fatelo leggermente sobbollire. Nel frattempo in una ciotola lavorate i tuorli con lo zucchero e unite a filo il latte caldo. • **Mescolate** bene, incorporate la farina e la vaniglia, rimettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere una crema densa e omogenea. • **Dividete** la crema in due ciotole e a una di queste aggiungete il cacao amaro. • **Bagnate** i savoiardi con l'alchermes e iniziate a distribuirli sul fondo di quattro bicchieri monoporzione; mettete sopra un cucchiaio di crema bianca e uno di crema al cioccolato. • **Completate** con altri savoiardi e con la crema bianca. • **Guarnite** con la frutta fresca e le foglioline di menta, e servite.

Tips & Tricks

Per limitare le perdite vitaminiche del latte, è importante scaldarlo senza portarlo a ebollizione!

Azzurro vincente

Ricchissime di omega tre, come tutto il pesce azzurro, le alici sono buone, fanno bene e, in cucina, si prestano a mille usi. Il momento migliore per pescarle è in primavera. Quello per gustarle? Grazie alle cotture semplici e veloci… tutti i giorni!

A come Alici

ENGRAULIS ENCRASICOLUS, questo il vero nome scientifico delle **alici**, pesci migratori e gregari che transitano nel mar Tirreno al largo del golfo di Gaeta dalla primavera all'autunno, collocandosi tra i 100 e i 150 metri di profondità.

LA PESCA si concentra in due periodi dell'anno: marzo-giugno e settembre-novembre, quando il pesce raggiunge le dimensioni maggiori e le carni sono più tenere.

ALLEATE DELLA SALUTE: gli **omega tre** (di cui sono ricche) agiscono positivamente sul sistema cardiovascolare e sul colesterolo. Hanno inoltre **proprietà antiossidanti** e sono una fonte eccellente di **vitamina A**, **calcio**, **ferro**, **iodio**, **zinco** e **proteine**.

OCCHIO ALLA FRESCHEZZA: l'alice appena pescata è soda, ha un occhio turgido e sporgente, e un colore argenteo brillante. La pupilla deve essere nera, non rossa, le branchie rosacee-rosse. Le carni sono sode, elastiche, con squame aderenti. L'odore che emanano deve essere delicato e gradevole, non ammoniacale, soprattutto nelle branchie.

INSAPORITORE NATURALE: le alici possono essere impiegate in cucina come insaporitore al posto del sale, così come avveniva in passato. Basterà far sciogliere, a fiamma bassa, un paio di filetti di alice in un giro di olio extravergine di oliva. Alla "cremetta" di pesce ottenuta potrà poi essere aggiunto un goccio di aceto o di glassa balsamica, per un saporito e tiepido condimento da abbinare ai primi, ma anche ai secondi di pesce.

Alici scottate su letto di zucchine

Ingredienti per 4 persone
400 g di **alici** • 320 g di **zucchine**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **menta** • **farina 00**
aceto di vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** le alici, eliminando teste e lische. Sciacquatele e asciugatele con carta assorbente da cucina.
• **Passatele** nella farina, disponetele su una piastra ben calda e fatele cuocere da entrambi i lati per circa 1 minuto. Sciacquate e spuntate le zucchine, quindi, con l'aiuto di una mandolina, tagliatele a fette sottili. • **Disponetele** sulla piastra ben calda e grigliatele su entrambi i lati: al termine dovranno essere ancora croccanti. • **Preparate** un'emulsione con olio, aceto, aglio e un pizzico di sale e di pepe. • **Distribuite** nei piatti da portata le alici e le zucchine grigliate, condite con l'emulsione e profumate con qualche fogliolina di menta. Portate in tavola e servite.

cotte in 2 minuti

Stupite tutti con 2€

Alici in tortiera

Ingredienti per 4 persone
400 g di **alici** • 10 foglie di **alloro**
aceto di vino bianco • **origano**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** le alici, eliminando teste e lische. Sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta assorbente da cucina. • **Disponete** le alici a strati in un tegame e profumate con le foglie di alloro, spezzettate, e abbondante origano. • **Bagnate** con un goccio di aceto e di acqua. • **Salate**, pepate e condite con un filo di olio; mettete sul fuoco e fate cuocere su fiamma bassa per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di cottura, portate in tavola e servite.

0,60€ a porzione

Crocchette ▲ di alici e patate

Ingredienti per 4 persone
400 g di **alici** • 160 g di **patate già lessate**
20 g di **pecorino** • 40 g di **pangrattato**
20 g di **parmigiano** • 40 g di **scamorza**
200 g di **radicchio rosso di Chioggia**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Pulite** le alici, eliminando teste e lische. Sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta assorbente da cucina. • **Schiacciate** le patate con uno schiacciapatate, raccogliendo la purea ottenuta in una ciotola. • **Aggiungete** i formaggi grattugiati e amalgamate accuratamente. Aggiustate eventualmente di sale. • **Farcite** le alici con il composto ottenuto, chiudetele e passatele nel pangrattato, premendo delicatamente per farlo aderire. • **Scaldate** abbondante olio in una padella, disponete le alici farcite e friggetele; quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Tagliate** a julienne il radicchio e distribuitelo nei vasetti di vetro; mettetevi sopra le alici e servite.

180 °C in 5 minuti

◂Tramezzino di alici con provola e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
600 g di **alici**
200 g di **provola**
350 g di **pomodorini ciliegino**
4 **carciofi romaneschi già lessati**
400 g di **verza già lessata**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Pulite** le alici, apritele a libretto e disponetele su un tagliere. Tagliate la provola a listerelle; sciacquate e fate a rondelle sottili i pomodorini ciliegino. • **Disponete** sulle alici una listerella di provola e poi qualche rondella di pomodoro. • **Mettete** un'altra alice già pulita, in modo da coprire completamente la provola e i pomodorini. • **Tasferite** in una teglia, rivestita con carta forno, condite con un pizzico di sale e un filo di olio, e infornate a 180 °C per 5 minuti. • **Impiattate**, accompagnate con i carciofi e la verza, guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo, condite con un altro filo di olio a crudo e servite.

Occhio alla mossa!

Scuola di pulizia: eliminate la testa delle alici, apritele a libretto ed eliminate la lisca centrale.

Adagiate un'alice già pulita sul ripieno, in modo da ricoprirlo bene.

Lo sapevate che?

In Calabria questa gustosa ricetta viene preparata *cu a muddica atturrata*, ovvero con la mollica di pane tostata in padella, senza aggiunta di grassi, al posto del pangrattato.

Stupite tutti con 2,90€

Spaghetti con alici e pangrattato

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti**
60 g di **alici salate**
1 **peperoncino**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
pangrattato • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** in un tegame lo spicchio di aglio schiacciato con un filo di olio; eliminate l'aglio e aggiungete le alici.
• **Fatele sciogliere**, mescolando con un cucchiaio di legno, e insaporite con un pizzico di peperoncino: al termine deve formarsi una sorta di crema. • **Lessate** nel frattempo gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata; scolateli molto al dente e trasferiteli nel tegame.
• **Mantecate**, bagnando eventualmente con un goccio di acqua di cottura, e cospargete con abbondante pangrattato. • **Impiattate**, profumate con qualche fogliolina di prezzemolo e servite.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

al
SUPERMERCATO

Preparato per waffle e pancake bio senza glutine di **Baule Volante**. 200 g. **€ 1,95**.

Marmotta, Pulcino, Pecora, Tartaruga e Coccinella. Tutte le figure cave al cioccolato di **Kinder** custodiscono al loro interno una divertente sorpresa! **€ 1,49**.

Uova biologiche **Le Naturelle**. Confezione da 6, **€ 2,50** circa.

Salame Milano di **Citterio**. 60 g. **€ 2,09** circa.

Zenzero essiccato di **Life**, il superfood dall'azione antinfiammatoria con zucchero di canna. 90 g. **€ 2**.

Fette biscottate classiche **I tesori del forno** 480 g. **€ 0,89**.

Biscotti duo farciti al cioccolato di **Gullón**. Tubo da 145 g. **€ 0,69** euro.

Le tavolette di cioccolato **Valor** sono proposte in diverse tipologie: **Milk Chocolate senza zucchero**, **Dark Chocolate 70%** e **Dark Chocolate 85%**, tutte anche gluten free. 100 g. **€ 2,10**.

Vipiteno presenta Lo Yogurt magro Bio su frutta…(pera & zenzero, ciliegia, lampone) in vasetto in vetro e con solo lo 0,1% di grassi. **€ 0,99**.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Torta Pasqualina, Ciambelle zuccherine o zuppa inglese? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più l'inserto monografico da staccare e conservare

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @rosalia

"Buongiorno, sono una vostra fan: seguo sempre Alice e copio le vostre ricette, inoltre compro sempre Alice Cucina e Facile Cucina. Ho realizzato la ricetta "Cheesecake al caffè": di aspetto non è uguale alla vostra (purtroppo il troppo caldo ha fatto sciogliere il topping al caffè), ma in compenso è buonissima ed è finita subito. Grazie per i vostri consigli e lezioni di cucina, seguo tantissimo Campoli e tanti saluti alla signora Franca. Cordialmente Rosalia".

@rosalia

"Carissima Rosalia, quanto ci fa piacere la sua soddisfazione! Oltre, naturalmente, al suo grande entusiasmo di fan affezionata a tutto il mondo di Alice, televisivo e cartaceo. Ma ora veniamo alla SUA ricetta: un po' di "squaglio" del topping che male fa? Nessuno, anzi, di solito rende l'aspetto ancor più goloso. L'importante è che sia venuta buona, così come volevamo... e il fatto che l'abbiate spazzolata in men che non si dica lo prova! E poi, lei, con la sua travolgente simpatia, sono sicura che potrebbe conquistare chiunque sia fortunato ospite della sua tavola. Grazie del suo affettuoso apprezzamento e ci tenga sempre informati delle sue imprese. I migliori saluti da me e dalle redazioni di Facile e di Alice, e, in particolare, da donna Franca e da Fabio Campoli, che ricambiano, direttamente dagli studi televisivi del piano di sotto!

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

Nel prossimo numero
FACILE CUCINA
in edicola
ad aprile
tempo di
Scampagnate
Pastierine
di grano
take
away
FACILE ISSIMA CUCINA
Fettuccine & Co.
In più l'inserto da staccare e conservare!

Pranzo a domicilio

S.O.S. pranzo di lavoro, menu di Pasqua o ricorrenza importante? Ecco gli indirizzi giusti, da appuntare in agenda, per avere a domicilio un piatto d'effetto, un dessert, o magari l'intero menu. E voi? Per una volta dovrete pensare solo a mangiare

10 FOOD DELIVERY top *d'Italia*

CUCINOIO - Milano
Nicoletta Biroli, che la cucina l'ha nel sangue, effettua servizi di catering per privati e aziende, tiene diversi corsi di cucina, lavora anche come cuoca a domicilio.
Milano
cell. 347 5567962
www.cucinoio.com

MARENGO CATERING - Siziano
È una delle aziende leader nel settore del catering e del banqueting con sede in Lombardia, ma in grado di operare su tutto il territorio nazionale.
Via Gransasso 9
Siziano (Pv)
tel. 0382 610799
www.marengocatering.com

LE DELIZIE – CATERING E GASTRONOMIA - Orbassano
L'azienda offre un servizio di catering personalizzato per qualsiasi tipologia di evento: dalla festa aziendale, alla cena informale tra amici.
Via Nazario Sauro 9, Orbassano (To)
tel. 011 9012328
cell. 347 3040415
www.gastronomialedelizietorino.it

LE CUGINE – CHEF A DOMICILIO Napoli
Due cugine: una cuoca per passione e una organizzatrice di eventi. Consegnano menu a domicilio o preparano la vera cucina napoletana, direttamente a casa vostra.
cell. 348 7502756
info@lecugine.net
www.lecugine.net

CUOCAACASATUA - Roma
Realizza ricevimenti, pranzi di famiglia, cene d'affari, finger food per aperitivi, rinforzati con menu personalizzati. Per un evento esclusivo il menu viene realizzato direttamente a casa.
Roma e Provincia
cell. 339 1060082
www.cuocaacasatua.it

ROSSOMELOGRANO - Perugia
Rossomelograno, chef a rent and catering, con sede a Perugia, offre un servizio di catering e chef a domicilio anche in Toscana, Marche e Lazio.
www.rossomelograno.cloud/chef-domicilio.

LA SQUISITERIA BANQUETING & CATERING - Roma
Realizza tutte le preparazioni cucinate espresse in loco. All'occorrenza, su richiesta, può provvedere anche al servizio fotografico, di baby sitting, alla musica e animazione.
Roma e Provincia
cell. 329 6533389
www.lasquisiteria.it

PEPE CATERING - Roma
Nata nel 1932, oggi è gestita dal figlio di Settimio, Mario, e dalla moglie ai fornelli. L'ambiente è vintage, tavoli in legno, tovaglie bianche, il telefono grigio con la tastiera che ruota.
Via Palombarese 428, Santa Lucia, Località Fonte Nuova (Rm)
tel. 06 9050347
www.pepecatering.it

GRAN CAFFÈ FARINI - Roma
Il servizio di catering viene gestito in maniera completa: dalle preparazione delle pietanze, anche a domicilio, all'allestimento del ricevimento. Particolare attenzione è riservata alla scelta delle materie prime, tutte di qualità e a km zero.
Via Farini, 24-26-28 Roma
tel. 06 4745383

L'ORAFO DEL GUSTO - Catania
L'azienda a conduzione familiare, nata 30 anni fa, offre servizio catering, bottega gastronomica e cucina espressa a tutto tondo, dall'aperitivo al dolce, totalmente prodotto senza conservanti.
Via del Bosco 58/B, Catania
tel. 095 221401
www.lorafodelgusto.it

◂ Tagliatelle con pesto alla calendula

In un mortaio pestate **10 foglie di basilico**, **1/2 spicchio di aglio**, **40 g di pinoli**, **1 cucchiaio di pecorino** e **1 di parmigiano grattugiato**. Unite **4 cucchiai di olio extravergine di oliva** a filo, **un pizzico di sale** e **10 petali di calendula**, e pestate ancora fino a ottenere un composto cremoso. Lessate **400 g di tagliatelle** in acqua bollente e **salata**, scolatele al dente e conditele con il pesto (se necessario, ammorbidite con un goccio dell'acqua di cottura). Distribuite nelle ciotoline individuali, decorate con **qualche petalo di calendula** e di **rosa,** e servite.

Arrosto di pollo farcito ▸

Fate scaldare in padella **una noce di burro**, aggiungete **1 cavolo verza**, sbollentato e tritato, e lasciate insaporire. Raccogliete il tutto in una ciotola con **100 g di grana grattugiato**, **1 uovo**, **un pizzico di cannella** e **uno di noce moscata**, e **2-3 chiodi di garofano**. **Salate**, **pepate** e amalgamate. Condite **1 pollo disossato da 1 kg** con **sale** e **pepe**, farcite con il ripieno e cucite con il filo da cucina. Fate rosolare la carne in una casseruola con **una noce di burro** e **2-3 cucchiai di olio**. Profumate con **qualche foglia di salvia** e **1 rametto di rosmarino**, e sfumate con **1 bicchiere di vino**. Infornate a 180 °C per circa 1 ora, bagnando di tanto in tanto con **500 ml di brodo caldo**. Tagliate la carne a fette e servite calda con la **polenta**.

◂ Tiramisù alla frutta

Raccogliete in una ciotola **100 g di fragole**, **3 pesche sciroppate** e **2 kiwi a fettine**, irrorateli con il **succo di 1 arancia** e tenete da parte. Lavorate **3 tuorli** con **50 g di zucchero** a bagnomaria per circa 10 minuti; togliete, incorporate **300 g di mascarpone** e amalgamate. Unite infine **200 g di panna montata**. Bagnate **200 g di savoiardi** con il **succo di frutta** e disponeteli sul fondo delle coppette individuali; fate uno strato di crema e guarnite con la **frutta fresca** tenuta da parte. Proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la crema. Guarnite con altra **frutta** e trasferite in frigorifero, fino al momento di servire.

Orbassano
Le Delizie

Pasqua dolce Pasqua

Non potevano mancare all'appello i dolci della tradizione Pasquale. Uova farcite e colombine easy tra tutti, ma anche cassate, salamini di cioccolato e soffici dessert

15

Idea centrotavola

Ovetti centrotavola

Volete trasformare gli ovetti di cioccolato in graziosi centrotavola? Lavorate con le fruste elettriche **1 albume** con **250 g di zucchero a velo** e **poche gocce di succo di limone**. Raccogliete la ghiaccia reale ottenuta in un sac à poche e incollate con questa dei **fiorellini di zucchero** agli **ovetti di cioccolato**.

▲Ovetti farciti

Ingredienti per 12 persone
12 **ovetti di cioccolato** • 250 g di **panna montata** • 6 **tuorli** • 50 g di **zucchero**
125 g di **mascarpone** • 2 cucchiai di **pasta di pistacchio** • **gocce di cioccolato** • **granella di pistacchi**

Preparazione
• **Montate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Incorporate il mascarpone e la panna montata, e amalgamate delicatamente. • **Dividete** la crema in due ciotole e unite in una la pasta di pistacchio e mescolate con cura.
• **Trasferite** le due creme in un sac à poche e fate raffreddare in frigo. • **Tagliate** quindi la parte superiore degli ovetti, aiutandovi con un coltello, e farcite metà uova con la crema al pistacchio e le rimanenti con la crema al mascarpone. • **Guarnite** gli ovetti al mascarpone con le gocce di cioccolato e i restanti con la granella di pistacchi. Servite.

Tips & Tricks

Per tagliare le uova senza romperle, fatele raffreddare in freezer. Quindi scaldate la lama di un coltello sul fuoco e incidetele a zig-zag.

Uovo al latte meringato

Ingredienti per 1 uovo da 150 g
1 **uovo di cioccolato al latte** da 150 g
300 g di **panna montata zuccherata**
gocce di cioccolato fondente
cacao amaro in polvere
Per la ganache al cioccolato:
250 ml di **panna fresca**
50 g di **sciroppo di glucosio**
300 g di **cioccolato fondente**
Per i bastoncini di meringa: 3 **albumi**
200 g di **zucchero**
zucchero a velo • **sale**

Preparazione
• **Per i bastoncini di meringa**: montate a neve ben ferma gli albumi con un pizzico di sale; versate a pioggia lo zucchero e amalgamate ancora.
• **Trasferite** la meringa in un sac à poche con bocchetta liscia e formate tante strisce su una teglia, rivestita con carta forno. Spolverizzate con lo zucchero a velo e infornate a 90-100 °C per 5 minuti o fino a doratura.
• **Per la ganache**: in un pentolino scaldate la panna fresca con lo sciroppo di glucosio. • **Versate** sul cioccolato fondente, tritato, ed emulsionate fino a rendere il composto liscio e omogeneo.
• **Create** uno strato di panna montata sul fondo dell'uovo; cospargete con qualche goccia di cioccolato fondente e terminate con la ganache fondente e qualche bastoncino di meringa.
• **Coprite** con un po' di panna montata e di ganache, qualche bastoncino di meringa e qualche goccia di cioccolato.
• **Spolverizzate** con un po' di cacao, adagiate sopra la seconda metà dell'uovo, senza chiuderlo, e servite.

Occhio alla mossa!

Per distribuire uniformemente la crema, farcite l'uovo aiutandovi con un sac à poche.

Colombine facilitate

Ingredienti per 4 persone
345 g di **farina**
65 g di **zucchero**
60 g di **tuorli** • 100 g di **burro**
20 g di **miele** • 10 g di **sale**
300 g di **arancia candita**
20 g di **lievito di birra**
1 bacca di **vaniglia**
Vi servono inoltre: **mandorle già sgusciate**
zucchero in granella
glassa di zucchero

Preparazione
• **Mescolate** in una ciotolina 100 ml di acqua tiepida con lo zucchero, il lievito di birra e i tuorli. • **Raccogliete** la farina in un'impastatrice, versate a filo il composto di acqua e zucchero, e amalgamate bene.
• **Unite** quindi il burro morbido, il sale, il miele e i semi della bacca di vaniglia. Mescolate ancora fino a ottenere un composto sodo e omogeneo, e incorporate infine l'arancia candita, tagliata a dadini. • **Formate** una palla, coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare per circa 20 minuti. Dividete l'impasto in 4 parti uguali e create altrettanti filoncini; disponeteli in due stampi piccoli, formando due croci e seguendo le ali della colomba. Trasferite le colombe in forno e lasciatele lievitare fino al raddoppio del volume iniziale. • **Distribuite** quindi sopra la glassa, aiutandovi con un sac à poche, e cospargete con un po' di mandorle e di granella di zucchero. • **Infornate** a 190 °C per circa 40 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

Stupite tutti con 1,50€

Glassa di zucchero

In un mixer da cucina frullate **100 g di mandorle** già sgusciate con **200 g di zucchero**. Unite **100 g di fecola** e **60 g di albumi**, e mescolate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Tips & Tricks

Prima di mettere le colombine a lievitare, scaldate il forno a 30 °C e sistemate sul ripiano più basso un recipiente pieno di acqua: in questo modo si creerà la giusta umidità.

Cake gluten free ▲ con ricotta pere e cioccolato bianco

Ingredienti per 6 persone
Per il pan di Spagna gluten free: 5 **uova**
100 g di **zucchero** • 15 g di **olio di semi**
170 g di **farina di riso** • 1 pizzico di **sale**
Per la bagna: 500 g di **acqua**
150 g di **zucchero**
100 g di **liquore alle pere**
Vi servono inoltre: 600 g di **ricotta di bufala**
6 cucchiai di **zucchero a velo**
200 g di **mascarpone** • **pere sciroppate**
100 g di **cioccolato bianco** • **granella di pistacchi** • **cioccolato bianco in scaglie**

Preparazione
• **Per il pan di Spagna**: montate le uova con lo zucchero; incorporate la farina setacciata e il sale, e unite infine l'olio di semi. • **Versate** il composto in una teglia da plumcake, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Per la bagna**: portate acqua e zucchero a ebollizione, spegnete, aggiungete il liquore e fate raffreddare. • **Per la farcia**: mescolate la ricotta con il mascarpone e lo zucchero. • **Rifilate** gli angoli del pan di Spagna e poi tagliatelo a metà; bagnate il primo strato con la bagna e farcitelo con la crema; cospargete con le pere a cubetti e scaglie di cioccolato, e chiudete con il secondo strato di pan di Spagna, bagnato con la bagna. Spalmate con la crema di ricotta e guarnite con le pere e il cioccolato. • **Create** un bordo con la granella di pistacchi e trasferite in frigo fino al momento di servire.

Cassata siciliana

Ingredienti per 8 persone
350 g di **pan di Spagna**
700 g di **ricotta di pecora**
180 g di **zucchero a velo** (più altro per spolverizzare) • 70 g di **cioccolato fondente tritato** • 80 g di **canditi tritati**
Per la pasta reale: 1 **panetto** da 250 g di **pasta di mandorle**
colorante alimentare verde
Per la glassa: 1 **albume**
175 g di **zucchero a velo**
1 cucchiaio di **succo di limone**
Vi servono inoltre: **marsala**
frutta candita

Preparazione
• **Passate** la ricotta al setaccio, unite lo zucchero e lavorate con la frusta, fino a ridurla in crema. Coprite e trasferite in frigo. • **Lavorate** la pasta di mandorle sul piano di lavoro, spolverizzato con lo zucchero a velo. • **Incorporate** il colorante, stendete con il matterello e ritagliate una striscia della stessa altezza del bordo della teglia che userete (24 cm di diametro). • **Rivestite** la teglia con la pellicola trasparente, adagiate lungo il bordo la striscia di pasta di mandorle e sul fondo uno strato di pan di Spagna. Bagnate con il marsala, diluito con un goccio di acqua. • **Unite** i canditi e il cioccolato alla ricotta e versate nella teglia. Richiudete con altre fette di pan di Spagna e bagnate con altro marsala. • **Conservate** in frigorifero per qualche ora. • **Per la glassa**: montate l'albume a neve con lo zucchero e il succo di limone. • **Sformate** la cassata su un piatto, versate la glassa sulla superficie e livellatela bene. • **Decorate** a piacere con la frutta candita e servite.

Ciambellone al pistacchio con mousse alle mandorle

Ingredienti per 6-8 persone
50 g di **farina di pistacchi**
15 g di **fecola** • 60 g di **farina di mandorle** • 1 **tuorlo**
25 g di **pasta di pistacchi** • 2 **albumi**
50 ml di **olio extravergine di oliva**
100 g di **zucchero a velo**
50 g di **zucchero semolato**
50 g di **mandorle** • **burro**
Per la mousse alle mandorle:
2 **albumi** • 80 g di **zucchero a velo**
150 ml di **latte di mandorle**
20 g di **gelatina già ammollata**
200 g di **panna montata** • 50 ml di **orzata**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola lo zucchero a velo, le farine, la pasta di pistacchi e il tuorlo, e amalgamate. • **Incorporate** gli albumi, **montati** a neve con 40 g di zucchero semolato e unite infine l'olio. • **Distribuite** il composto in uno stampo a ciambella, da 24 cm di diametro, già imburrato, e infornate a 170 °C per 30 minuti. Sfornate, fate raffreddare e sformate. Fate caramellare intanto in un pentolino le mandorle con lo zucchero restante e 1 cucchiaio di acqua.
• **Per la mousse**: versate il latte di mandorle in una ciotola e incorporate gli albumi, montati a neve con lo zucchero a velo. Fate sciogliere la gelatina nell'orzata calda e unitela al composto. Incorporate infine la panna montata e fate rafreddare in frigo. Trasferite quindi la mousse in un sac à poche e guarnite con questa il dolce • **Decorate** con le mandorle caramellate e servite.

Torta soffice allo yogurt con glassa al limone

Ingredienti per 6-8 persone
Per l'impasto: 180 g di **farina**
140 g di **zucchero** • 125 g di **yogurt bianco naturale** • 70 g di **fecola**
60 g ml di **olio di semi**
60 g di **panna fresca** • 1 **limone**
12 g di **lievito in polvere per dolci** • **sale**
Per la glassa: 125 g di **zucchero a velo** • **il succo di** 1/2 **limone**
Vi servono inoltre: 1 ciuffo di **menta** • **2 fettine di limone**
burro • **farina**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola lo zucchero, un pizzico di sale e le farine, setacciate con il lievito. • **Profumate** con la scorza grattugiata e il succo del limone, aggiungete la panna e lo yogurt e terminate con l'olio di semi. • **Amalgamate** bene fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo in una teglia da 20 cm di diametro, ben imburrata e infarinata, e infornate a 170 °C per circa 50 minuti. • **Sfornate** e lasciate raffreddare. Per la glassa: mescolate lo zucchero a velo con il succo di 1/2 limone, fino ad avere un composto denso e vischioso. • **Sformate** la torta, colate sopra la glassa e lasciatela rapprendere. Guarnite con le fettine di limone e qualche fogliolina di menta, e servite.

▲Tortine al cocco e mandorle con composta di fragole

Ingredienti per 10 persone
Per la base: 2 **uova** • 80 g di **mandorle già pelate** • 80 g di **cocco in scaglie**
80 g di **burro morbido** • 80 g di **yogurt bianco intero** • 70 g di **zucchero**
40 g di **maizena** • 30 g di **zucchero di canna integrale** • 12 g di **lievito per dolci**
Vi servono inoltre: 500 g di **composta di fragole** • 4 **fragole** • **burro** • **farina**

Preparazione
• **Raccogliete** le mandorle e la metà del cocco in un mixer da cucina, e tritate fino a ridurre il tutto in farina. • **Lavorate** in una ciotola il burro con gli zuccheri fino a ottenere un composto cremoso e chiaro. Incorporate le uova, mettendone uno alla volta, e proseguite a montare. • **Aggiungete** poco per volta la farina di mandorle e cocco, miscelata con il lievito e la maizena, e alternandola allo yogurt. • **Versate** il composto ottenuto in uno stampo quadrato da 22 cm di lato, ben imburrato e infarinato, e infornate a 175 °C per circa 25 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Sformate** il dolce e tagliatelo in 20 quadratini uguali. • **Spalmate** un po' di composta di fragole su ogni quadratino e poi sovrapponeteli a due a due. Spolverizzate con il cocco restante, guarnite con le fragole, tagliate in quarti, e servite.

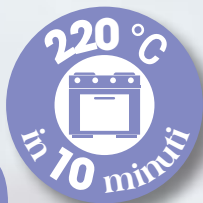
Stupite tutti con 2,90€

Specialità siciliana

Pastine secche messinesi

Ingredienti per 6-8 persone
Per il composto di mandorle: 500 g di **mandorle già pelate**
500 g di **zucchero semolato.** Vi servono inoltre: 150 g di **zucchero semolato**
10 g di **olio essenziale al limone** • 50 g di **miele** • 4 **albumi**
marmellata di albicocche • **ciliegie candite** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Per il composto di mandorle**: raccogliete in un cutter le mandorle con lo zucchero e frullate fino a ottenere una polvere omogenea e non troppo fine. • **Trasferite** il composto in una impastatrice, unite 125 g di zucchero semolato, il glucosio, il miele, l'olio essenziale e gli albumi; amalgamate accuratamente, fino a ottenere un composto morbido (quasi cremoso), ma sostenuto. • **Versate** metà composto in un sac à poche con bocchetta rigata e il restante in un sac à poche con bocchetta liscia. • **Formate** tanti biscottini su una teglia, rivestita con carta forno; spolverizzate le pastine con pochissimo zucchero a velo e guarnite con ciliegie candite, tagliate a metà. • **Spolverizzate** le pastine lisce con lo zucchero semolato rimanente; praticate un piccolo foro al centro e, con l'aiuto di un piccolo sac à poche, farcite con la marmellata di albicocche. Infornate a 220 °C e fate cuocere per 8-10 minuti. **Sfornate**, lasciate raffreddare, trasferite su un'alzatina e servite.

220 °C in 10 minuti

Gustosa variante: *bon bon di mandorle*

Preparate il composto di mandorle come per le pastine secche. Trasferitelo in un robot da cucina con **100 g di zucchero**, **25 g di glucosio**, **25 g di miele**, **1 albume** e **1 cucchiaino di olio essenziale al limone**. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani inumidite, formate tante palline di impasto da circa 30 g, passatele nello **zucchero a velo** e disponetele su una teglia, rivestita con carta forno. Infornate a 220 °C per 10 minuti. Sfornate e servite.

Colazione di Pasqua

0,30€ a porzione

▲Salamini di cioccolato e pistacchi

Preparazione

• **Spezzettate** il cioccolato fondente e fatelo sciogliere a bagnomaria. Raccogliete le mandorle e lo zucchero in un robot da cucina e riduceteli in polvere. • **Versate** in una ciotola i biscotti, sbriciolati grossolanamente, unite il cacao e mescolate. Aggiungete il composto di zucchero e mandorle, il cioccolato fondente e infine il burro sciolto, e mescolate con cura. • **Incorporate** infine la granella e i pistacchi interi, sgusciati, e amalgamate.

• **Cospargete** con un po' di zucchero a velo 8-10 piccoli fogli di carta forno e dall'impasto di cioccolato ricavate tanti salamini delle dimensioni di circa 6-7 cm di lunghezza. • **Legateli** delicatamente con spago da cucina, come se fossero dei veri insaccati, spolverizzate con abbondante zucchero a velo e avvolgeteli con carta forno, chiudendo le due estremità.

• **Trasferiteli** in frigo per 8 ore.

Eliminate quindi lo spago e la carta forno, tagliateli a fettine e serviteli.

Semifreddi di festa

Stupite tutti con 1,50€

Semifreddo ▲ di ricotta con canditi e frutta secca

Ingredienti per circa 2 cuori
250 g di **ricotta già setacciata**
250 ml di **panna** • 100 g di **canditi e uvetta** (o **fichi secchi**) • 9 g di **gelatina già ammollata** • 125 ml di **latte**
2 **albumi** • 32 g di **zucchero a velo**
8 g di **zucchero semolato**
10 g di **maizena** • **cacao amaro in polvere**

Preparazione
• **Versate** in una casseruola il latte e lo zucchero semolato; mettete sul fuoco e portate a bollore. Montate a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero a velo e la maizena. • **Aggiungete** gli albumi montati al latte, amalgamate e fate cuocere per 2 minuti a partire dal bollore. • **Spegnete** e lasciate raffreddare. • **Unite** il composto ormai freddo alla ricotta setacciata; aggiungete i canditi e l'uvetta sminuzzati e la gelatina, ben strizzata e sciolta a bagnomaria. Mescolate e incorporate infine delicatamente la panna montata.
• **Distribuite** il composto ottenuto negli stampini a goccia e trasferite in freezer per 12 ore. Sformate e impiattate a mo' di cuore. Spolverizzate metà cuori con il cacao e servite.

Utensile furbo
Stampini a goccia, per realizzare cuor di semifreddi.

Semifreddo agli amaretti

Ingredienti per 6 persone
150 g di **amaretti** • 4 **tuorli**
2 g di **gelatina già ammollata**
75 g di **zucchero** • 1/2 dl di **panna fresca** • 250 g di **panna montata**
50 g di **zenzero fresco**
500 g di **frutta fresca** a piacere (**ananas**, **melone**, **kiwi**…)
vino moscato frizzante

Preparazione
• **Scaldate** lo zucchero a 115 °C con 1 cucchiaino di acqua. Raccogliete i tuorli in una ciotola, unite lentamente lo sciroppo e montate con una frusta.
• **Strizzate** la gelatina, aggiungetela al composto e montate ancora per qualche minuto. Versate la panna fresca nel bicchiere del mixer, profumate con lo zenzero fresco, tritato, e frullate. • **Filtrate** il composto e incorporatelo ai tuorli montati. Unite anche gli amaretti, sbriciolati, e la panna montata e mescolate.
• **Distribuite** il tutto in quattro coppette da dessert, coprite e mettete in freezer per almeno 3 ore. Prima di servire, lasciate il semifreddo a temperatura ambiente per una ventina di minuti.
• **Profumate** con un pizzico di noce moscata, guarnite con la frutta fresca, mondata e fatta a pezzetti, e servite.

Per i pulcini di casa

Biscotti ovetto ▼

Ingredienti per 6 persone
250 g di **farina 00** • 30 g di **cacao amaro in polvere** • 200 g di **burro** • **zucchero a velo** • 2 **tuorli** • 1 cucchiaino di **essenza di vaniglia** • 600 g di **glassa reale** • **coloranti alimentari a piacere** (**giallo**, **azzurro**, **rosa**)

Preparazione
• **Disponete** a fontana la farina, setacciata con il cacao. Mettete al centro il burro freddo, tagliato a dadini, e iniziate a impastare. • **Aggiungete** lo zucchero a velo, i tuorli e l'essenza di vaniglia, e lavorate ancora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. • **Avvolgete** con pellicola trasparente e trasferite in frigo per una mezz'ora. • **Stendete** quindi la frolla a 1/2 cm di spessore e, con l'aiuto di un tagliabiscotti a forma di uovo, ritagliate tanti biscottini. • **Infornate** a 160 °C e fate cuocere per 12 minuti su una teglia con carta forno. Sfornate e fate raffreddare. • **Dividete** la glassa in più ciotoline e aggiungete in ognuna un colorante alimentare. • **Ponete** la glassa di diversi colori in vari sac à poche. • **Spalmatela** su metà biscotti, coprite con i biscotti restanti e decorate a piacere. • **Lasciate** asciugare e servite.

0,20€ a porzione

Utensile furbo
Appositi contenitori per cake push-up.

Push-up pops pulcino ▲

Ingredienti per 6 persone
450 g di **Spagna al cioccolato**
pulcini di zucchero
Per la crema al formaggio:
200 g di **formaggio fresco spalmabile**
100 g di **zucchero a velo** • 1 bacca di **vaniglia** • 100 g di **panna montata**
Vi servono inoltre: **coloranti alimentari** (**giallo**, **verde**)

Preparazione
• **Lavorate** il formaggio con lo zucchero e la vaniglia; incorporate la panna montata e dividete il composto ottenuto a metà: colorate una parte con il colorante verde e l'altra con quello giallo. Con gli appositi contenitori per push-up pops ricavate tante forme dalla base al cioccolato, quindi componeteli alternando la base al cioccolato alle due creme. • **Trasferite** in frigorifero e lasciate rapprendere. Al momento di servire, togliete i push up pops dal frigorifero e adagiate sopra il pulcino.

Li VUOI quei KIWI?

Dalla polpa succosa e zuccherina, i kiwi sono un vero elisir di benessere. Prezioso alleato per la salute, in cucina questo frutto, diventa un irrinunciabile alleato per preparare energy drink, spiedini golosi e dolci fragranti

5

Lo sapevate che?

I kiwi sono tra i frutti più sicuri da mangiare. La buccia spessa e rugosa fa sì che, in caso di pesticidi, ne venga assorbita solo una minima parte. Preferite comunque sempre, se possibile, frutta a km 0 e proveniente da agricoltura biologica.

Stupite tutti con 3€

Lo sapevate che?

La cottura in bianco, ovvero della sola base di frolla senza farcia, assicura una base più fragrante a crostate e tartellette. I legumi secchi, infatti, aiutano a distribuire uniformemente il calore del forno sulla base.

Crostata con crema al kiwi

Ingredienti per 6-8 persone
350 g di **pasta frolla**
Per la crema pasticciera: 250 ml di **latte**
20 g di **maizena** • 70 g di **zucchero**
3 **tuorli** • 2 **kiwi** • **la scorza** di 1/2 **limone**
Vi serve inoltre: **burro**

Preparazione
• **Stendete** la frolla e foderate con questa una teglia rettangolare, precedentemente imburrata. • **Bucherellate** con i rebbi di una forchetta, adagiate sopra un foglio di carta forno e coprite con i fagioli secchi.
• **Infornate** in forno già caldo a 175 °C e fate cuocere per 10 minuti. • **Sfornate**, togliete la carta forno e i fagioli, e infornate per altri 8 minuti. • **Levate** e lasciate raffreddare. • **Per la crema pasticciera**: sbucciate e tagliate a pezzetti 1 kiwi. In una ciotola raccogliete la maizena, lo zucchero, i tuorli e la scorza del limone, e lavorate con le fruste fino a ottenere un composto ben amalgamato. • **Portate a bollore** il latte, aggiungete il composto di tuorli e zucchero, e fate cuocere, mescolando. • **Aggiungete** il kiwi a pezzettini e continuate a mescolare con la frusta finché la crema si sarà ben addensata. Spegnete e fate raffreddare.
• **Farcite** quindi la crostata e guarnite con il kiwi rimanente a fettine. Servite.

Torta di farina di riso con farcia al kiwi e mascarpone

Ingredienti per 6-8 persone
90 g di **farina di riso** • 70 g di **farina 00**
150 g di **zucchero** • 30 ml di **latte** • **burro**
2 **albumi** • 1 **uovo** • 1 cucchiaino
di **lievito per dolci** • **la scorza** di 1 **limone**
Per la farcitura: 4 **kiwi**
250 g di **mascarpone** • 80 g di **burro**
200 g di **zucchero a velo** • 1 bustina
di **vanillina** • 3-4 cucchiai di **latte**

Preparazione
• **Lavorate** il burro morbido con lo zucchero. Unite l'uovo e gli albumi, e lavorate ancora. • **Setacciate** le farine con il lievito e aggiungetele, poco per volta, al composto di burro, alternandole con il latte. • **Amalgamate**, fino a completo assorbimento e profumate con la scorza del limone. • **Versate** in uno stampo a cerniera, da 20 cm di diametro, già imburrato, e infornate a 160 °C per 1 ora. • **Sfornate**, sformate e fate raffreddare. • **Lavorate** intanto il burro con lo zucchero a velo, versate a filo il latte, il mascarpone e la vanillina, e amalgamate bene. • **Tagliate** la torta a metà, farcite con parte della crema al mascarpone e coprite con i kiwi sbucciati e a fettine. • **Chiudete** con la torta rimanente, spalmate altra farcia al mascarpone e terminate con i kiwi. Con un sac à poche con bocchetta a stella decorate i bordi. • **Trasferite** in frigo per almeno 1 ora prima di servire.

1€ a porzione

Kiwi, perché mangiarli

• **Ricchissimi di vitamina C**, contrastano i radicali liberi

• **Rinforzano** il sistema immunitario

• **Proteggono la pelle** grazie alla vitamina E, potente antiossidante, di cui sono una buona fonte

• **Migliorano** la circolazione sanguigna

• **Prevengono** le patologie cardiache

• **Ricchi di potassio**, regolano la pressione arteriosa

• **Proteggono** la vista dalla degenerazione maculare

• **Favoriscono** la digestione

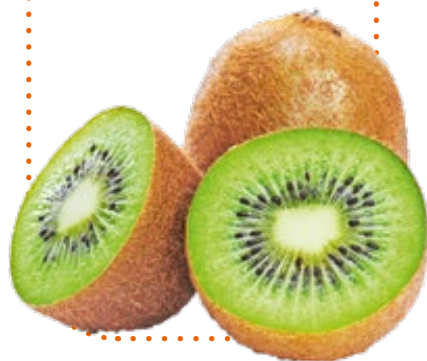
• **Depurano** il colon

• **Aiutano a prevenire** il cancro

• **Ricchi di ferro e magnesio**, combattono lo stress e la stanchezza

• **Fortemente diuretici**, sono alleati contro la ritenzione idrica

• **Ricchi di fibre**, combattono la stipsi e altri problemi intestinali

• **Frutti a basso indice glicemico**, sono ottimi anche per i diabetici.

▲ Smoothie al kiwi e latte di soia

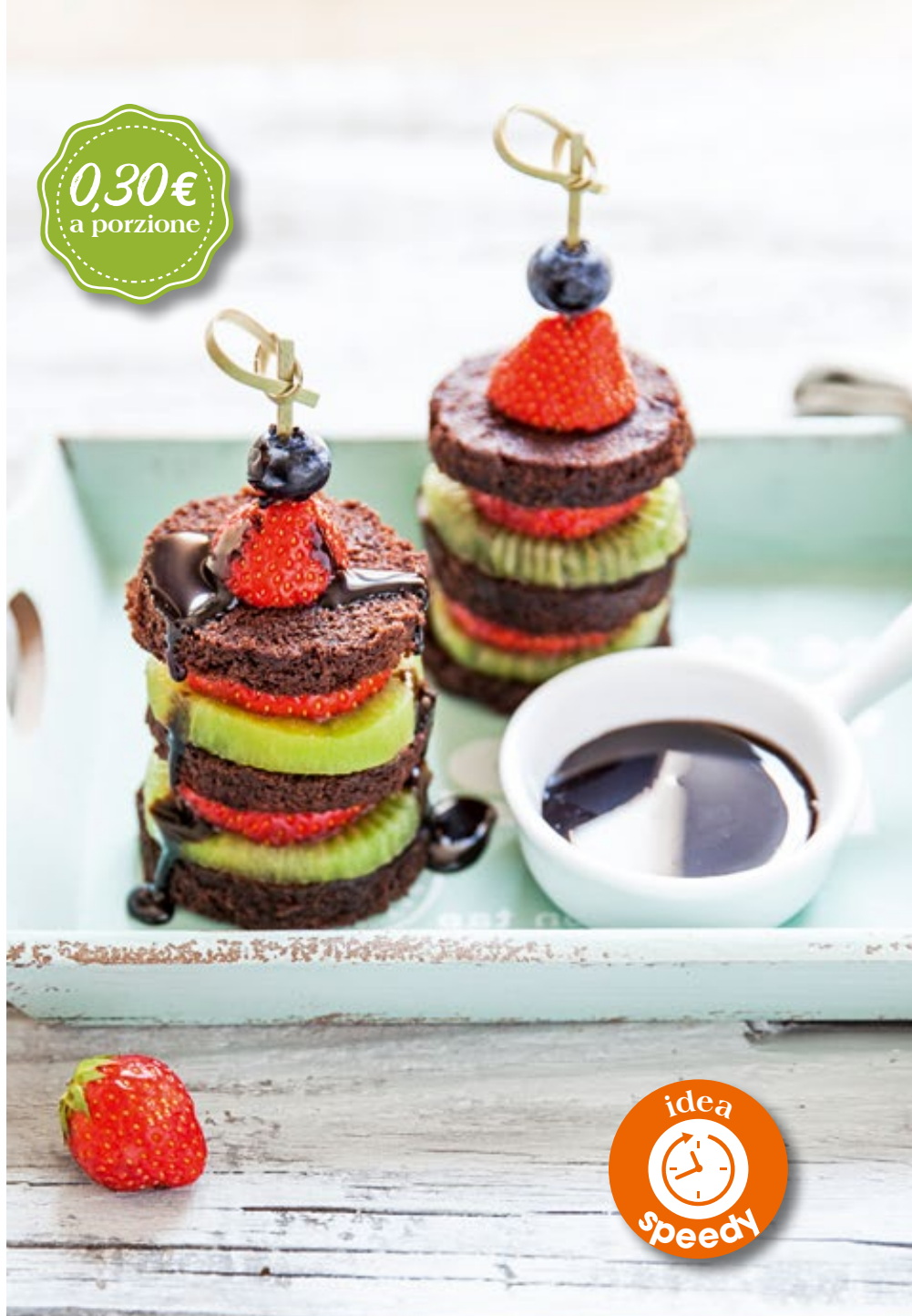
Ingredienti per 3 persone
1/2 l di **latte di soia** • 3 **kiwi**
4 cucchiai di **zucchero**
1 cucchiaino di **cannella in polvere**
2 gocce di **estratto di vaniglia**

Preparazione
• **Sbucciate** i kiwi e tagliateli a dadini. Nel bicchiere del frullatore mettete il latte, lo zucchero e la cannella, e frullate per circa 1 minuto. • **Aggiungete** i kiwi a dadini e la vaniglia, e frullate ancora per altri 10-15 secondi. Versate nei bicchierini e servite immediatamente.

Maschera purificante al kiwi

Sbucciate **1 kiwi**, prelevate la polpa e frullatela con **qualche cucchiaio di yogurt greco**. Spalmatela sul viso e lasciatela agire per 15 minuti, quindi risciacquate.

0,30€ a porzione

idea speedy

Spiedini golosi

Ingredienti per 4 persone
300 g di **pan di Spagna al cacao**
1-2 **kiwi** • 200 g di **fragole**
200 g di **cioccolato fondente**
1 dl di **panna fresca**
mirtilli

Preparazione
• **Tagliate** a fette sottili il pan di Spagna. Quindi, con un coppapasta rotondo piccolo, ricavate tanti dischetti. Lavate e asciugate le fragole e tagliatele a fettine. • **Sbucciate** i kiwi e tagliatell a fette, quindi rifilate le fette con lo stesso coppapasta. • **Componete** gli spiedini alternando a strati una rondella di pan di Spagna, una fettina di fragola e una di kiwi. • **Ripetete** la sequenza degli strati un'altra volta, terminando con il pan di Spagna. • **Guarnite** con la punta di una fragola e 1 mirtillo, quindi infilzate delicatamente con uno spiedino di legno. • **Spezzettate** il cioccolato, raccoglietelo in una casseruola, unite la panna e fatelo fondere a bagnomaria. • **Colate** la fonduta sugli spiedini (devono essere giusto sporcati un po'), lasciate rapprendere e mettete in frigo. Levate e servite.

Composta di kiwi

Ingredienti per 4 vasetti da 250 g
1 kg di **kiwi** • 700 g di **zucchero**
il succo di 1 **limone**

Preparazione
• **Sbucciate** i kiwi, tagliateli in quarti ed eliminate la parte centrale dura e fibrosa. Raccoglieteli in una ciotola con il succo del limone e lasciate riposare in frigo per 2-3 ore. • **Versate** quindi 1 l di acqua con lo zucchero in una casseruola dal fondo spesso, mettete sul fuoco lasciate sobbollire fino a ottenere uno sciroppo denso. • **Unite** a questo punto i kiwi e fate cuocere per circa 20 minuti, mescolando delicatamente e schiumando di tanto in tanto. Una volta pronta, distribuite la composta nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente. • **Fate sterilizzare** i vasetti in abbondante acqua bollente per 20 minuti circa. • **Spegnete** e lasciate raffreddare i vasetti nel loro liquido, quindi scolateli, asciugateli e conservate in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. Una volta aperta la composta, conservate in frigo.

DA CONSERVARE

NATURALMENTE BUONI

In cucina con Tutto Pannocarta
Mai più senza!
Schiacciatine di verdure "croccogolose"
Rösti di verdure
Tutto Pannocarta MAXI
Con Tutto Pannocarta e Tutto Cucina sei pronto a tutto. Grazie alla trama di Tutto Pannocarta hai 3 prodotti in 1: carta, panno e spugna. Così resistente da poterlo usare più volte, anche dopo averlo strizzato. E per la cucina c'è Tutto Cucina, utilizzabile a contatto con gli alimenti o per pulire.
I.P.
Tutto Cucina
Tutto Pannocarta
Foto e step A.Orazi
104

Rösti di verdure

Ingredienti per 4 persone
300 g di **patate**
200 g di **zucchine**
2 **carote** • 2 **uova**
1 rametto di **rosmarino**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le patate, grattugiatele con una grattugia a fori medi e raccoglietele in una ciotola.
• **Conditele** con un pizzico di sale e lasciatele riposare per una decina di minuti, quindi strizzatele per bene con carta assorbente da cucina.
• **Lavate** e spuntate le zucchine, grattugiate anche queste con una grattugia a fori larghi e salatele (**foto 1**). Trascorso il tempo, strizzatele bene con carta assorbente da cucina (**foto 2**).
• **Spuntate** e pelate le carote e grattugiate anche queste.
• **Raccogliete** le verdure e le patate in una ciotola, aggiungete le uova, profumate con una macinata di pepe e il rosmarino tritato, e amalgamate.
• **Scaldate** abbondante olio in una padella, prelevate 2-3 cucchiaiate di impasto e fate cuocere fino a doratura (**foto 3**). Girate quindi le frittelle con una schiumarola e fatele dorare bene da entrambi i lati.
• **Scolate** i rösti ottenuti e lasciateli asciugare su un piatto rivestito con carta assorbente da cucina (**foto 4**).
• **Proseguite** in questo modo fino a esaurimento dell'impasto, quindi portate in tavola e servite le frittelle ben calde.

1

2

3

4

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

ALICE 20 ANNI INSIEME

C'ERA UNA VOLTA… E C'È ANCORA

Festa del Canale e di tutto il mondo Alice, in occasione dei suoi 20 anni, con i volti e le trasmissioni che ne hanno fatto la storia. Dalle prime edizioni di *Casa Alice* con **Rosanna Vaudetti** alle annate con **Franca Rizzi** e **Daniele Persegani**; dagli esordi di **Mattia Poggi** in *Mattia detto fatto* al *Club delle Cuoche* con **Luisanna Messeri** e **Francesca Capanna**; dal *Buongiorno in Cucina* di **Gianluca Nosari** al *Pronto in Tavola* di **Monica Bianchessi**, passando per *Piacere Pizza* di **Antonino Esposito**… per dirne solo alcuni, dei volti tanto amati dal pubblico!

- **Alice 20 anni insieme, dal lunedì al venerdì alle 19.45**

anniversario

DOLCI TENTAZIONI

I "BUONI" PROPOSITI

Il nostro maître chocolatier e pâtissier **Gianluca Aresu** nelle nuove puntate del programma di pasticceria condotto dal simpaticissimo **Michele La Ginestra** in onda dall'11 marzo. Dolci e dessert d'artista, alla portata di tutti… o quasi.

- **Dolci tentazioni, tutti i giorni alle 18.00**

nuove puntate!

CASA ALICE E CASA ALICE INSIEME

APPUNTAMENTO GIORNALIERO

Il format storico del canale, **Casa Alice**, porta in tavola tutta l'allegria, l'ospitalità e il savoir faire di **Franca Rizzi** che fa gli onori di casa e **Marco Valletta** ai fornelli che "sforna" ricette e idee sempre nuove. Con tanti amici nuovi e "aficionados". Il suo spin-off, **Casa Alice Insieme**, vede donna **Franca** ricevere regolarmente e "mettere alla prova" ospiti e amici, compresi alcuni dei contributors della rivista *Alice Cucina*.

- **Casa Alice, tutti i giorni alle 18.35**
- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 19.10**

CUOCHI E DINTORNI NEXT

GIOVANI PROMESSE UNDER 30

Uno speciale della classica trasmissione condotta da **Francesca Romana Barberini** con cuochi e pasticcieri a dar prova delle proprie abilità, dedicato agli emergenti, fra i 18 e i 25 anni che, molto probabilmente, "saranno famosi". Per condidarsi, scrivere a cuochi@alice.it

- **Cuochi e dintorni Next, sabato e domenica alle 17.25**

nuova serie

nuove puntate!

DOLCI TENTAZIONI

Sono quelle che Natalia Cattelani, esperta pasticciera, prepara in tv al fianco di Michele La Ginestra. Stavolta i protagonisti sono i fritti, tutti realizzati con ingredienti di primissima qualità

Natalia Cattelani e Michele La Ginestra

Bombette alla crema di nocciole

Ingredienti per 12 bombette
120 g di **farina** • 30 g di **zucchero**
15 g di **burro fuso** • 50 g di **latte**
1 **uovo** • 1 cucchiaino di **lievito per dolci**
Vi servono inoltre: 150 g di **specialità di nocciola Ractagino (pasta di nocciole)**
olio di semi di arachide • **zucchero semolato**

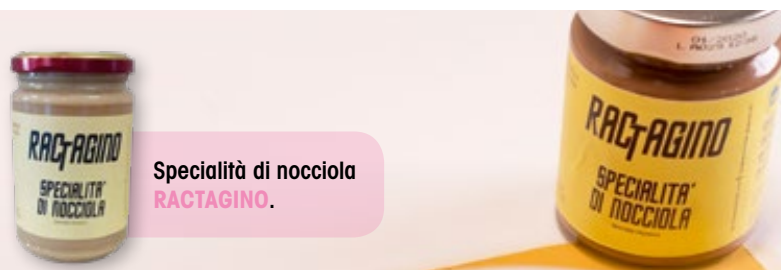
Preparazione
• **Foderate** un vassoio con carta forno, aiutandovi con 2 cucchiaini realizzate con la crema di nocciole 12 palline, della grandezza di una noce, e trasferitele in freezer. • **Lavorate** in una ciotola l'uovo con lo zucchero, versate il latte e il burro fuso, e incorporate la farina. • **Terminate** con il lievito e amalgamate bene fino a ottenere un composto privo di grumi. Una volta congelate, levate le palline di nocciole dal freezer e, aiutandovi con due cucchiai, ricopritele con la pastella preparata.
• **Friggete** le bombette in abbondante olio ben caldo per circa 3 minuti o fino a doratura. • **Scolatele** su carta assorbente da cucina, passatele nello zucchero e servite.

Specialità di nocciola RACTAGINO.

Foto A. Aravini

Frittelle di mele

Ingredienti per 6-8 persone
3-4 **mele** • **cannella** • **olio di semi di arachide**
Per la pastella: 120 g di **farina** • 50 ml di **Monferrato bianco doc. Tenuta Montemagno** • 50 ml di **latte**
30 g di **zucchero semolato** • 20 g di **burro**
1 **uovo** • 1/2 cucchiaino di **lievito per dolci**
la scorza di 1 **limone grattugiata**

Preparazione
• **Per la pastella**: separate il tuorlo dall'albume. Lavorate il tuorlo con lo zucchero, il burro morbido, e la farina, setacciata con il lievito. Profumate con la scorza del limone, versate i liquidi e incorporate l'albume, montato a neve bene ferma. • **Sbucciate** le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a rondelle. • **Spolverizzatele** con la cannella e passatele nella pastella, aiutandovi con una pinza. • **Scaldate** abbondante olio di semi e friggete le mele. Man mano che sono dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

NYMPHAE - Monferrato Bianco doc. Tenuta Montemagno

Foto A. Aravini

Frittelle di riso

Ingredienti per 6-8 persone
1 l di **latte** • 200 g di **riso lungo "A" Gloria Risoinfiore** • 50 g di **zucchero semolato**
(più altro per spolverizzare) • 40 g di **farina 00**
3 **uova** • **la scorza** di 1 **limone grattugiata**
1/2 bicchierino di **rum** (o altro liquore a piacere)
olio di semi di arachide

Preparazione
• **Portate a bollore** in una casseruola il latte con la scorza del limone; versate il riso e fatelo cuocere fino a completo assorbimento del liquido. • **Spegnete**, aggiungete lo zucchero, mescolate bene e lasciate raffreddare in una ciotola. • **Unite** al riso freddo i tuorli, leggermente sbattuti con la farina, profumate con il rum e incorporate gli albumi, montati a neve ben ferma. • **Scaldate** abbondante olio di semi in una padella, versate 2-3 cucchiaiate di impasto e friggete le frittelle, poche alla volta. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Passatele nello zucchero e servite.

Riso lungo "A" Gloria RISOINFIORE

Foto A. Aravini

La SALUTE vien MANGIANDO

il pizza-chef Marco Montuori, ospite in tv di Rosanna Lambertucci, sforna pizze e panini gourmet, preparati con farine di alta qualità

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Marco Montuori e Rosanna Lambertucci. Al centro Alberto Di Marco, titolare dell'azienda Di Marco

Bocconcini di pizza dolci al cioccolato fondente

Ingredienti per 6-8 persone
1kg di **Farina Pinsa Romana Di Marco** • 650 ml di **acqua fredda** • 200 g di **eritritolo** 200 g di **gocce di cioccolato fondente** • 15 g di **lievito di birra fresco** • 15 g di **sale** 20 g di **olio di semi di girasole**

Preparazione
• **Raccogliete** nel vaso della planetaria la farina, il lievito e l'eritritolo, e miscelateli insieme. Versate a filo l'acqua e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. • **Unite** quindi l'olio di semi, il sale e le gocce di cioccolato, e impastate fino a completo assorbimento.
• **Trasferite** l'impasto in una ciotola, coperta con pellicola trasparente, e lasciate lievitare in frigo per 24 ore. Trascorso il tempo, lavorate brevemente l'impasto e formate tanti panini.
• **Disponeteli** su una teglia, rivestita con carta forno, e lasciate lievitare in frigo per 24 ore. • **Infornate** quindi a 250 °C per 15 minuti. Sfornate e servite.

Foto A. Aravini

FINALMENTE L'ORIGINALE PINSA ROMANA A CASA TUA

PUOI ACQUISTARE LA FARINA PINSA E MOLTO ALTRO SULLO SHOP ONLINE

PINSAFORYOU.COM

MAIN PARTNER

SEGUICI SU

Pizza farcita con bresaola e rucola

Ingredienti per 6-8 persone
1kg di **Farina Teglia Romana Di Marco** • 800 ml di **acqua fredda** • 7 g di **lievito di birra** 20 g di **sale** • 20 g di **olio extravergine di oliva**
Vi servono inoltre: **Spolvero di Riso Di Marco** • **bresaola rucola**

Preparazione
• **Raccogliete** nel vaso della planetaria la farina e il lievito, e miscelateli insieme. Versate a filo 650 ml di acqua e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Unite quindi 50 ml di acqua e lavorate ancora fino a completo assorbimento. • **Lasciate** riposare l'impasto per circa 5 minuti. Trascorso il tempo, incorporate l'olio e il sale e, infine, l'acqua rimanente; quindi fate riposare ancora per 10-15 minuti. • **Lavorate** fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, quindi trasferitelo in una ciotola capiente, coperta con pellicola trasparente, per un paio di ore. • **Trasferite** in frigo e lasciate lievitare ancora per 24 ore. A questo punto, lavorate l'impasto sulla spianatoia infarinata con la farina di riso e stendetelo nella teglia. • **Infornate** a 300 °C per 7 minuti. • **Sfornate**, tagliate la pizza a metà e farcitela con la bresaola e la rucola.

Foto A. Aravini

Il pizza chef Marco Montuori

Super performance

per Panetteria, Pizzeria e Pasticceria

Nata nell'immediato dopoguerra
la Rinaldi si è da subito distinta per la qualità dei suo "Super" forni la cura nella progettazione e la massima attenzione alle esigenze degli utilizzatori hanno subito garantito l'alta affidabilità dei prodotti Rinaldi Superforni.

Il superforno per amico
A Super oven as a Super friend

www.rinaldisuperforni.com

Rinaldi Superforni S.r.l.
Via Dorsale, 38 – 54100 Massa (MS) Italy
Tel. +39 0585 250 251 – Fax +0585 250256
info@rinaldisuperforni.com

CUOCHI e DINTORNI

Chef, pizzaioli e pasticceri di talento, ospiti di Francesca Romana Barberini, danno prova in tv della loro maestria… a suon di piatti gourmet!

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Risotto alla zucca con stracciatella di burrata e gambero rosso ▾

Chef Brando Mattia Spedicato

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso Carnaroli** • 400 g di **zucca marina di Chioggia** • 150 g di **stracciatella di burrata** • 20 g di **confetti di liquirizia pura**
150 g di **gambero rosso** • 30 g di **burro**
50 g di **parmigiano grattugiato** • **erba cipollina** • **timo** • 500 ml di **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva • **sale** • **pepe**

Preparazione
• **Pulite** la zucca, tagliate la polpa a dadini e disponeteli in una teglia. • **Irrorate** con un filo di olio, salate, profumate con un pizzico di pepe e un po' di timo, e coprite con un foglio di alluminio. • **Infornate** a 180 °C per 1 ora. Levate, frullate con un mixer, fino a ottenere una purea cremosa, e tenete da parte. • **Pulite** i gamberi, eliminate il filamento scuro dell'intestino, conditeli con olio, sale, pepe e qualche filo di erba cipollina, sminuzzata, e lasciateli marinare in frigo. Fate tostare il riso in una casseruola. • **Bagnate** con il brodo vegetale, poco alla volta, e proseguite la cottura fino a completo assorbimento. Poco prima del termine di cottura, unite la purea di zucca e regolate di sale e di pepe. • **Spegnete** e mantecate con il burro e il parmigiano. • **Impiattate** il risotto, mettete al centro i gamberi, scolati dal liquido di marinatura, e condite con la stracciatella di burrata. • **Guarnite** con la polvere di liquirizia e l'erba cipollina, e servite.

• **DECO BIO BISTROT**
Chef Brando Mattia Spedicato
Via Po 3, Bologna
tel. 335 343147

Pizza ripiena con la scarola ▾

Chef Davide Civitiello

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **farina** • 50 g di **strutto** (o **olio di semi di girasole**)
15 g di **sale** • 6 g di **lievito di birra**
10 g di **zucchero**
350/400 g di **acqua tiepida**
Per il ripieno: 1,5 kg di **scarola già mondata** • 100 g di **olive nere di Gaeta snocciolate**
30 g di **capperi** • 2 **filetti di acciughe sott'olio** • 1 spicchio di **aglio**
10 g di **pinoli** • 10 g di **uvetta** • **marsala**
olio extravergine di oliva

• **ROSSOPOMODORO**
Chef Davide Civitiello
www.rossopomodoro.it

Preparazione
• **Versate** 350 ml di acqua tiepida in una ciotola, unite il lievito, lo strutto e lo zucchero, e mescolate fino a scioglimento. • **Unite** metà della farina e il sale, e mescolate energicamente, quindi incorporate la farina restante, poco alla volta, e proseguite a mescolare fino a quando il composto non si stacca dalle pareti della ciotola. Formate un panetto, coprite e lasciate lievitare per 1 ora. Scaldate intanto un filo di olio in una padella e fate soffriggere lo spicchio di aglio, unite i capperi dissalati, le olive, le acciughe

e i pinoli, e fate insaporire. • **Aggiungete** quindi la scarola e l'uvetta, già ammollata nel marsala, e lasciatela appassire per 10 minuti. • **Spegnete**, trasferite in un colapasta e lasciate scolare. Trascorso il tempo di lievitazione, dividete l'impasto in 2 e ricavate un panetto da 500 g e uno da 300 g.
• **Stendete** l'impasto da 500 g in una teglia da 28 cm di diametro, leggermente unta di olio, e lasciatelo debordare un po'. • **Farcite** con la scarola, coprite con il secondo disco di pasta e sigillate i bordi. Infornate a 180 °C per 30 minuti. Sfornate e servite.

Pizza con crema di zucca provola affumicata e guanciale ▾

Chef Antonio Aniello

Ingredienti per 4-6 persone
850 g di **farina** • 25 g di **sale**
1,5 g di **lievito di birra**
Per il condimento: 80 g di **provola affumicata di Agerola** • 40 g di **guanciale di maialino nero casertano**
50 g di **crema di zucca** • **tartufo nero basilico** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Sciogliete** il sale in 500 ml di acqua. Unite la farina e il lievito di birra. Lavorate per una ventina di minuti, quindi coprite l'impasto e lasciate riposare per 2 ore.
• **Sgonfiate** quindi l'impasto e fate lievitare ancora per 6 ore. Trascorso il tempo di lievitazione, ricavate tanti panetti da 260 g l'uno e stendeteli in forma circolare. • **Farcite** con la provola a pezzetti e infornate al massimo della temperatura fino a doratura.
• **Sfornate**, condite con la crema di zucca e con il guanciale precedentemente rosolato in padella. • **Aggiungete** il tartufo nero a lamelle, e profumate con il basilico. Servite.

Sei un **CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE? CUOCHI E DINTORNI** ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre **RICETTE FACILI** collegandovi al link **www.alice.tv/cuochiedintorni**

• **TENUTA PAINO**
Chef Antonio Aniello
Loc. Paino, Sessa Aurunca (Ce)
tel. 0823 707402
it-it.facebook.com/agriturismopaino

Biscottini Marrakech ▾

Chef Andrea Aiello

Ingredienti per 6-8 persone
500 g di **pasta frolla bianca**
500 g di **pasta frolla al cacao**
Per la farcia: 300 g di **crema di cioccolato fondente**
150 g di **marmellata di arance**
1 foglio con **serigrafia per biscotti**

Preparazione
• **Stendete** le pasta frolla bianca e quella nera a 3 mm di spessore. • **Ritagliate**, con un tagliabiscotti rotondo, tanti dischetti di impasto bianco e di impasto al cacao.
• **Bagnate** leggermente il foglio con serigrafia per biscotti con un pennello umido, e adagiatevi sopra i dischetti di frolla bianca.
• **Lasciate riposare** a temperatura ambiente per 15 minuti, quindi trasferite in frigo per una mezz'ora. Trascorso il tempo, sistemate i biscotti su una teglia con carta forno (lasciate i frollini bianchi attaccati al foglio con la serigrafia). • **Infornate** a 180 °C fino a doratura. Sfornate e staccate delicatamente i frollini bianchi dalla serigrafia. • **Farcite** il biscotto al cacao con un dischetto di crema al cioccolato e fate al centro uno spuntone di marmellata di arance. Coprite con i frollini bianchi, e servite.

• **COSENZA KAFFÉ 2.0**
Chef Andrea Aiello
Via Panebianco 600, Cosenza
tel. 0984 392243
https://it-it.facebook.com/CosenzaKaffe/

CASA ALICE *Insieme*

Ospite di Franca Rizzi, Carolina Moro, del salumificio Del Zoppo, porta negli studi di Alice tv tutto il sapore e la bontà della bresaola della Valtellina

Franca Rizzi e Carolina Moro

IL MARCHIO DI QUALITÀ DEL ZOPPO
Immerso nel verde della Valtellina, il salumificio **Del Zoppo** confeziona antichi sapori con impianti tecnologicamente avanzati che garantiscono fedeltà alla tradizione e una costante qualità del prodotto. La **bresaola della Valtellina IGP** è il risultato di un meticoloso e attento lavoro in tutte le fasi di produzione. Dalla scelta delle materie prime selezionate, e sempre controllate, alla fase della stagionatura. Oltre alla bresaola della Valtellina IGP, la Del Zoppo produce e commercializza la **bresaola BIOLOGICA** e salumi artigianali di qualità come la **Chiavennasca**, la **Slinzega** e la **Nostrana**.
www.delzoppo.it **I.P.**

Fidelin di grano saraceno con julienne di bresaola e casera

Ingredienti per 4 persone
280 g di **fidelin**
100 g di **julienne di bresaola di manzo Del Zoppo** • 80 g di **casera stagionato**
1 ciuffo di **rucola**
10 **gherigli di noce**
1 **limone**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** la rucola, sciacquatela sotto l'acqua corrente e asciugatela delicatamente con carta assorbente da cucina. Spremete il limone. • **Distribuite** in una ciotola la julienne di bresaola, la rucola spezzettata, il formaggio in scaglie e i gherigli di noce, tritati grossolanamente. • **Irrorate** con il succo del limone e un filo di olio, e lasciate insaporire. • **Portate a bollore**, nel frattempo, abbondante acqua salata. • **Lessate** la pasta, scolatela e trasferitela nella ciotola con il condimento. • **Amalgamate**, impiattate, portate in tavola e servite. In alternativa potete servire la pasta anche fredda. In questo caso scolatela, passatela sotto l'acqua corrente, scolatela per bene e impiattate.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

È in campo economico che dovrete rivendicare ciò che vi spetta!

Amore: coinvolgendo il partner nelle vostre vicende, lo coinvolgerete anche nell'attrattiva…

Lavoro: con Marte e Urano che lavorano per darvi stabilità, farete passi da gigante!

Pasteggiate con: ***fagottini con ricotta crescenza e salsiccia*** (pag. 9)

TORO

21 aprile-20 maggio

Cambia in meglio l'orizzonte, ora che Marte vi sponsorizza e Urano vi ha finalmente raggiunto.

Amore: coniugare passione e tenerezza vi riuscirà benissimo!

Lavoro: lo sprint che vi contraddistingue è la base per avanzamenti promettenti.

Pasteggiate con: ***girasoli al pesto siciliano*** (pag. 27)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Le decisioni di marzo saranno valide per un lungo lasso di tempo.

Amore: Venere positiva comporta slanci sentimentali deliziosi. Incontrerete chi saprà affascinarvi…

Lavoro: progetti mirati, poco dispendiosi e aderenti alle esigenze del mercato.

Pasteggiate con: ***carciofi alla giudia*** (pag. 38)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Molte circostanze, nate forse maluccio, miglioreranno.

Amore: l'intensa gioia di stare insieme è il collante di un amore appagante.

Lavoro: l'obiettivo attuale è trarre dal lavoro fama, stima, buone opportunità e buona liquidità.

Pasteggiate con: ***costolette di agnello alla doppia panatura*** (pag. 48)

LEONE

23 luglio-22 agosto

L'ambizione di salire in cima alla ripida scala gerarchica vi farà agire con accorta tempestività.

Amore: Venere contraria suggerisce di avvicinare chi amate con delicatezza.

Lavoro: volete occupare posizioni di rilievo... avrete gli strumenti per farlo!

Pasteggiate con: ***girelle di pane allo zafferano e papavero*** (pag. 12)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Per una iniziativa speciale, ma un po' rischiosa, vi serve l'imprimatur del clan domestico. Datevi da fare!

Amore: pretendete attenzioni e vicinanza, siete disposti a dare altrettanto a chi vi ama?

Lavoro: le prospettive migliorano, i guadagni aumentano.

Pasteggiate con: ***involtini di coniglio con mele e pancetta*** (pag. 52)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Venere, il vostro pianeta guida, vi stimola e vi protegge. Ogni operosa intraprendenza sarà un successo.

Amore: la complicità e la sicurezza che dà l'amore dominano il fecondo periodo.

Lavoro: arrivare al nucleo delle vostre fattive intenzioni sarà facile!

Pasteggiate con: ***coniglio al civet*** (pag. 54)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Con una concretezza nuova, state vivendo una fase di espansione.

Amore: è in campo domestico che serve appuntare l'amore, l'affetto e un'elettrizzante identità di vedute.

Lavoro: assecondate gli arditi progetti del partner, lungimiranti e intelligenti.

Pasteggiate con: ***cavolini e ceci arrosto*** (pag. 59)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Giove vi riempie di regali celesti ma, in tensione con Nettuno, può farvi desiderare la Luna nel pozzo…

Amore: con chi amate vi piace anche parlare e confrontarvi su tutto.

Lavoro: la vostra carriera potrebbe avere sviluppi immediati.

Pasteggiate con: ***risotto al cavolfiore*** (pag. 74)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Con la complicità di Urano, Marte, Saturno e Plutone, non ci sono limiti alla vostra capacità di dominio…

Amore: stessa visione dell'esistenza e stessi obiettivi sono alla base dell'accordo a due.

Lavoro: riconoscimenti e attestazioni di stima costellano il mese di marzo!

Pasteggiate con: ***pizza al salame olive e rosmarino*** (pag. 12)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Il percorso di Venere, nel Segno, contraddistingue una fase in cui tutto procede con il vento in poppa!

Amore: la confidenza e l'intimità sono deliziosamente intense.

Lavoro: Stringere di più i legami con il team lavorativo è una politica saggia.

Pasteggiate con: ***tortano*** (pag. 21)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Il Sole e Nettuno stanno cambiando la vostra organizzazione quotidiana e il modo di pensare, rendendovi più duttili.

Amore: usate le giornate per conoscere più a fondo il partner.

Lavoro: occhio a non fare spese personali dispendiose per le vostre finanze.

Pasteggiate con: ***tagliatelle con pesto alla calendula*** (pag. 86)

combo Menu

AIA!

ORTO POWER

COPPETTE, COCOTTE E BICCHIERINI

MARZO PAZZERELLO

LADY CHIC

PESCA FORTUNATA

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PIZZE E TORTE SALATE

DESSERT

SALSE, CREME E CONSERVE

DRINK E BEVANDE

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

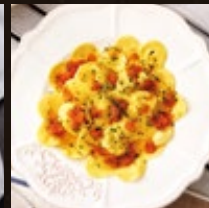
8 EURO

BYE BYE WINTER - per 4 persone

12 EURO

SENZA SPINE - per 4 persone

16 EURO

PUMMAROLA 'NCOPPA - per 4 persone

25 EURO

CUCINA DI BASE - per 4 persone

Non perdete il prossimo numero di aprile
con tante idee su fettuccine & Co.

Europa, dove la qualità è di casa

Sapori autentici e garantiti dall'origine:
Vini Alto Adige DOC, Mela Alto Adige IGP,
Speck Alto Adige IGP, Formaggio Stelvio DOP.

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

Il contenuto della presente pubblicità rappresenta soltanto l'opinione dell'autore che se ne assume la responsabilità esclusiva.
La Commissione europea non accetta alcuna responsabilità per qualsiasi utilizzo che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute.

www.europaqualita.eu

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE